MAURICE MESSÉGUÉ

MICHEL BONTEMPS

SECRETELE PLANTELOR

vindecări miraculoase

VENUS - ŞTIINŢA

Consilier editorial CORNEL SIMIONESCU

MAURICE MESSÉGUÉ
MICHEL BONTEMPS
GUERRIR NATURELEMENT
© Robert Laffont
Paris, 1987

Toate drepturile pentru versiunea românească
aparţin Editurii Venus

MAURICE MESSÉGUÉ
MICHEL BONTEMPS

SECRETELE PLANTELOR

VINDECĂRI MIRACULOASE

Versiunea în limba română
DOINA BRINDU

EDITURA VENUS
1996
BUCUREŞTI

I.E.P. ŞTIINŢA
CHIŞINĂU

CZU 615.32:633.88

Coperta de SERGIU GEORGESCU
Tehnoredactare de GEORGE DORU

M $\frac{3704030200-7}{M-004-96}$ Fără anunț

ISBN 5—376—02015—0

Această lucrare este rodul unei strânse colaborări între cei doi autori. În același timp, Maurice Mességué a dat o atenție deosebită plantelor și capsulelor gelatinoase, iar Michel Bontemps a tratat singur complexele alimentare și uleiurile esențiale.

INTRODUCERE

MAURICE MESSÉGUÉ-MICHEL BONTEMPS

Cu ani în urmă, Maurice Messegué ne-a zgâlţâit zdravăn, trezindu-ne la raţiune, readucându-ne la natură. Noi ne lăsaserăm „adormiţi" de comoditatea remediilor chimice...

...Droguri periculoase ce ne aduc o uşurare imediată, dar care subminează organismul şi ne pregătesc viitoarea boală.

Organizaţia Mondială a Sănătăţii a tras, cu puţini ani în urmă, un semnal de alarmă: 60% din maladiile lumii occidentale sunt de origine iatrogenă. Cu alte cuvinte, provocate, în mod cert, de un medicament. Trebuie să scăpăm de un asemenea drog. El ne transformă în consumatori de felurite tablete, capsule, drajeuri, condamnaţi să ne supunem lor. Legaţi de mâini şi de picioare în faţa chimioterapiei. Hipnotizaţi.

Un singur om a cutezat să ridice glasul, singur: Maurice Mességué.

În rânduiala stabilită, trusturile farmaceutice gândeau că-i vor lua uşor pielea. Dar omul avea pielea tăbăcită: 21 de procese în care au depus mărturie magistraţi, medici, profesori. Maurice Mességué a deschis o breşă prin care s-a strecurat medicina naturală. Din nefericire, şi profitorii ei.

Am asistat la naşterea unor fitoterapeuţi, medici sau nu, serioşi sau dimpotrivă. Dar ei n-au perceput semnalul lui Maurice Mességué: noi vindecăm prin dragostea ce o purtăm plantelor, prin dragostea pe care suntem în stare s-o dăruim bolnavilor noştri. Scopul său nu era să înlocuiască remediile chimice cu o plantă, ci să ne reînveţe să avem noi grijă faţă de noi, să nu abdicăm în faţa bolii.

Maurice Mességué înseamnă cimbru, rozmarin, cimbru de grădină şi salvie, dar şi copilaşii din Fleurance — satul lui natal — care nu mănâncă decât de la

şi din vitele şi păsările crescute pe lângă casă, nicidecum carnea albă, denaturată şi poluată pe care ne-o oferă măcelarii noştri, el înseamnă o viaţă întreagă de luptă împotriva poluării, pentru o dietă sănătoasă, contra minciunii, ipocriziei şi invidiei. Este preţul gloriei. Mességué este omul cu fruntea sus, care a ştiut întotdeauna să facă faţă. Care n-ar accepta niciodată să trăiască îngenuncheat. Care, de 27 de ani, primeşte orice bolnav fără nici un onorariu. Să-i urmăm exemplul.

El mi-a insuflat putere să mă bat, să am curajul să desfid ordinea prestabilită. N-a fost uşor. Fără exemplul său n-aş fi îndrăznit niciodată. Fără ajutorul lui dezinteresat nici n-aş fi reuşit. Îi voi rămâne pe veci dator.

Cât îi sunt de recunoscător că mi-a pus la îndemână dosarele lui, fişele, cunoştinţele sale, că şi-a pus tot sufletul în confruntarea rezultatelor, a principiilor noastre de tratament!

Dubla experienţă de faţă ne-a permis să vă oferim reţete verificate, probate, sigure. S-ar putea ca nu toate să aibă o bază ştiinţifică irefutabilă. Va veni un timp însă în care totul se va schimba, ...medicina este aşa de conservatoare! Suntem însă siguri de eficacitatea lor, de lipsa lor de nocivitate. Ele reprezintă — adunate — rodul a 60 de ani de practică şi dragoste pentru meseria noastră.

O experienţă de care suntem mândri.

MICHEL BONTEMPS

CE PUTEȚI AȘTEPTA DE LA PLANTE?

Plantele vă pot vindeca. În situațiile în care, foarte adesea, medicamentele n-au fost în stare de nimic. Condiția este să le cunoaștem bine, să le alegem cu grijă, să fie de bună calitate, respectiv, nepoluate, sănătoase, și să știm din ce regiune provin, mai ales după catastrofa de la Cernobâl.

Dar ele singure nu vor reuși întotdeauna să vindece.

În SIDA, în cancere, peritonită, viroze acute, nu vor avea cum să acționeze. În general, pentru afecțiunile în care este nevoie să se intervină rapid, brutal, cu doze de șoc, numai medicamentele chimice sunt eficace. Ceea ce nu înseamnă că plantele sunt inutile în toate bolile grave, căci ele, de exemplu, au dat rezultate uluitoare în cazul leprei!

Vegetalele sunt prieteni ce vă ajută să reacționați, ce vă „trezesc" și vă dinamizează circuitele imunitare, organele slăbite.

Dacă sistemele proprii de apărare naturală sunt complet scoase din circuit, dacă organismul dumneavoastră nu mai e în stare să lupte — parțial sau total, temporar sau definitiv —, tratamentele simple nu vor putea face nimic pentru dumneavoastră. Trebuie apelat și la ajutorul chimiei moderne. Doar ea singură va ști, o perioadă, să vă aducă substanțele pe care corpul nu mai

este în stare să le secrete sau să vă indice antibioticele capabile să stopeze o invazie microbiană de mare anvergură.

Nu vă lăsați trași pe sfoară de promisiunile unor falși „tămăduitori" lipsiți de scrupule sau, pur și simplu, niște ignoranți, care vă făgăduiesc să vă vindece de boli deosebit de grave „în doi timpi și trei mișcări" !

Încredeți-vă în medicii specialiști.

Totodată, nu vă lăsați orbiți de chimioterapie. Și ea are anumite limite pe care deseori se hazardează să le depășească.

O atare medicină este poluantă, agresivă, traumatizantă... Apelați la ea doar în cazurile extreme, în urgențele majore.

Ea nu poate vindeca maladiile cronice, în cea mai mare parte a lor boli datorate stressului. Și pentru a înțelege mai bine, trebuie să știți în ce constă fenomenul de „stress".

STRESSUL

Tot ceea ce obligă organismul să reacționeze îl aduce într-o stare de stress. La început este vorba de un „stress benefic". Toate organele se apără : crește numărul de globule albe, activitățile secretorii ale glandelor suprarenale sunt mai accelerate. Pe scurt, se declanșează o alertă de proporții în interiorul organismului, „se dau dispoziții" pentru o bătălie generală, benefică, ambele indispensabile pentru combaterea bolii, depresiunii, oboselii etc.

Dar, dacă o atare stare de alertă, de luptă, se prelungește, potențialul dumneavoastră vital se prăbușește, aidoma unei națiuni în timp de război. Iar când nu mai sunt bărbați pe care să-i trimiți pe front, când nu mai există nici mâncare nici minereuri din care să se toarne noi tunuri, națiunea este stoarsă, sărăcită, ruinată.

La fel se întâmplă şi cu organismul dumneavoastră. În faza în care, prea epuizat, el nu mai poate reacţiona, apare ceea ce numim „stress", ...„stressul cel rău".

Apărarea — imunitatea naturală — dumneavoastră, slăbită, dezorganizată, permite instalarea unor simptome ce caracterizează boala cronică: oboseală, creştere în greutate rapidă, depresie, teamă, insomnie, astm, eczemă, impotenţă, pierdere de memorie, cădere a părului etc.

Terapiile naturale, şi doar ele singure, pot fi eficiente, în mod cert, în asemenea situaţii.

Chimioterapia nu poate nimic, deoarece un produs chimic provoacă, din partea organismului, o reacţie imediată de apărare, de respingere. Dacă tratamentul medicamentos durează o săptămână, o lună sau, mai rău, două luni, veţi avea de luptat — pentru eliminarea unor atare remedii indezirabile — în acelaşi fel ca şi împotriva unui microb sau a unui virus. Şi asta timp de o lună, un an sau chiar mai mult.

Analizele o dovedesc: anumite medicamente chimice sunt decelabile în sânge şi la doi ani după ce au fost înghiţite!

Dacă administrarea remediilor chimice mai este şi prelungită în timp, ea va duce la epuizarea resurselor imunitare, iar dumneavoastră nu veţi mai avea puterea să reacţionaţi: veţi intra în starea de „stress rău", vă veţi îmbolnăvi.

Imaginaţi-vă ce se întâmplă în organismul acelor sărmani suferinzi care, ani de-a rândul, s-au îndopat cu pumni de calmante, anxiolitice, antidepresive, hipotensoare... Condamnaţi să înghită zilnic otrava prescrisă, ei se autocondamnă să rămână bolnavi pe viaţă, remediul generând chiar el răul.

O.M.S. (Organizaţia Mondială a Sănătăţii) a lansat un avertisment încă de acum câţiva ani, urmare a efectuării unor anchete. Mai mult din 60% din bolile lumii occidentale sunt de origine

iatrogenă, adică datorate administrării intensive sau prelungite a unui medicament. 60% din maladiile a căror origine a putut fi stabilită ! Dar celelalte ? În realitate, după toate aparențele, sunt mai multe.

Medicina modernă, atât de utilă într-o multitudine de cazuri grave, a reușit să creeze propriile ei afecțiuni, pe care le îngrijește agravându-le.

Rămâneți stăpânul propriului dumneavoastră corp. Învățați să vă purtați singur de grijă. Refuzați remediile mirobolante ale unor escroci în ale medicinei, profitori ai disperării umane, dar, în aceeași măsură, nu acceptați să vă lăsați aserviți și drogați de „noile molecule chimice".

Există destul de multe boli pentru care plantele sunt de neînlocuit.

Dar, atenție, trebuie ca ele să fie „curate", nepoluate !

În fața cererii, în permanentă creștere, de plante medicinale, culturile se intensifică grație unor mari cantități de erbicide, insecticide, fungicide. Majoritatea plantelor importate (în Franța, 80% dintre ele sunt din import) sunt poluate și, deseori, conțin doze mari de reziduuri chimice, unele chiar periculoase pentru sănătatea noastră sau, și mai rău, cancerigene.

Fiți atenți la calitatea plantelor pe care le consumați. Altfel, infuzia aducătoare de sănătate se poate transforma într-o fiertură diabolică, ucigașă !

Plantele astea, în stare să facă atâtea pentru sănătatea dumneavoastră, pot tot așa de ușor s-o și distrugă.

Vă vom cita, numai pentru luare-aminte, din rezultatele unor anchete făcute de mai multe cotidiene, de renume, franceze :

— *50 millions de consomateurs* afirmă, într-o anchetă din 1983 : „11 mărci de ceai de tei din 17, 14 mărci de ceai de mentă

din 28 sunt poluate, deşi provin, în aceeaşi măsură, şi din farmacii şi de aiurea".

— *50 millions de consomateurs* răspunde, în 1985: „Dacă doar 50% din pesticidele conţinute într-o plantă trec în «tisana» dragă inimii bunicilor noastre, în schimb, din faimoasele «gelule» cu pulbere de plante — capsule gelatinoase —, foarte la modă, pe care ni le propun azi farmaciştii, conţinutul incriminat este absorbit 100%. Dar ce sunt, de fapt, capsulele astea? Plante uscate, măcinate în totalitate şi transformate într-o pulbere fină, apoi condiţionate (încapsulate) aidoma unor medicamente. Orgoliosul slogan publicitar «Efectele unei infuzii într-o singură capsulă», care adaugă: «Capsula este mult mai concentrată, e mai uşor de luat şi nici nu are un gust neplăcut», poate părea foarte adevărat, dar ceea ce este şi mai adevărat e că respectiva pudră de plante conţine şi toate reziduurile de praf şi pesticide".

— *50 millions de consumateurs* spune, în octombrie 1985, sub titlul *Ciuma sau pesticidele*: „Din opt ceaiuri sedative, recomandate copiilor, cumpărate din farmacii, doar două sunt fără pesticide sau conţin doze admisibile... Dacă nu se iau în calcul şi numai ceaiurile speciale pentru sugari, vândute ca atare, dozele de pesticide (şi ce pesticide!) sunt scandaloase. M... şi P... conţin doze foarte mari de D.D.T. Or, din 1978, D.D.T.-ul este interzis în Franţa... La fel de revoltător e şi faptul că, în Franţa, nu există nici o legislaţie clară în ceea ce priveşte limitele maxime de reziduuri admise în plantele numite medicinale, existente în comerţ. Elveţia, Germania, Belgia, Italia, Olanda au stabilit regulamente de L.M.R. (limite maximale de reziduuri). Mai mult, este regretabil faptul că breasla farmaciştilor nu este mai vigilentă în ceea ce priveşte calitatea produselor pe care le recomandă!

Cu ceaiurile de plante, plus cele pentru sugari, ne otrăvim lent și în deplină cunoștință de cauză!"

— În *Que choisir?* — 1986 — sub titlul *Moartea la vânzare,* citim: „Ziarele ne relevă faptul că, din 1978 și până în 1981, 277 de agricultori au fost intoxicați cu produsele pe care le utilizau, iar din ei, 57 au decedat!" *Que choisir?* ne dă lista tuturor acestor produse (insecticide, erbicide, defoliante, decorticante) puse în vânzare liberă, care pot antrena moartea!

— *Medicines douce,* în 1986, acceptând să se facă ecoul preocupărilor noastre, spune, într-un interviu cu Maurice Mességué: „La ora actuală... natura trebuie impulsionată cu kilograme de pesticide. Cantități uluitoare ce se regăsesc apoi în plantele uscate. E foarte grav, mai ales știind că 30-40% din produsele chimice se dizolvă în apa de ceai. Și nu mai vorbesc de capsule, în care atare substanțe trec în proporție de 100%!"

CUM VĂ ALEGEȚI PLANTELE MEDICINALE?

Există un singur criteriu valabil: garanția oferită de L.M.R. Procedura este obligatorie în multe țări europene: Germania, Elveția, Olanda, Austria, Belgia, Italia. În ce constă ea?

Ea vă garantează limitele maximale de reziduuri conținute în plante. În laborator se face o analiză pentru depistarea produselor chimice, utilizate în mod obișnuit, în vederea creșterii rentabilității culturilor. Dacă respectivele reziduuri sunt în cantități infinitezimale, nu sunt nocive.

Dimpotrivă, peste un anume prag, devin foarte periculoase pentru om. Facultățile de farmacie au studiat dozele ce nu trebuie depășite. Fiecare țară are propriile sale normative. Pentru Franța însă, Ministerul Sănătății nu le-a stabilit încă. Deci, plantele refuzate în alte țări pot fi vândute aici fără nici un risc!

Anumiți comercianți de plante medicinale, preocupați atât de calitatea mărfii cât și de sănătatea consumatorilor, își trimit, în mod sistematic, la analiză, loturile de plante, și își impun să respecte un caiet de sarcini foarte strict, fără ca nimeni și nimic să-i oblige la o atare conduită.

Din păcate, sunt tare puțini. Majoritatea preferă să aleagă plantele mai ieftine..., cele ce le aduc un maximum de profit.

Situația se va prelungi atât timp cât guvernul francez nu va institui obligativitatea unor astfel de analize. Până atunci, cele mai bune plante vor ajunge în alte țări — acolo unde verificările de laborator sunt legiferate — , iar în Franța vor fi vândute cele mai poluate !

Noi, ce ne zbatem pentru a găsi plante de calitate, vă putem confirma că, în Franța, este foarte greu să-ți procuri un material vegetal corespunzător criteriilor noastre de selecție.

Sperăm din suflet că aceste analize vor deveni obligatorii. Ceaiurile dumneavoastră vor fi ceva mai scumpe, dar nu vă vor periclita sănătatea.

Astfel vor reapărea și culturile de plante medicinale. În Franța ele sunt pe cale de dispariție, pe de o parte, pentru că mâna de lucru este prea scumpă, iar pe de altă parte, deoarece randamentul lor este mai scăzut decât în țările unde chimizarea agriculturii nu este controlată.

Rezultatul : cimbrul din Franța costă de patru până la de zece ori mai mult. Dar ce importanță are, de vreme ce nu aveți nevoie decât de 25 g pentru ceaiul dumneavoastră ? Contează oare așa de mult să economisești doi franci, dar să-ți distrugi echilibrul biologic ? Iar dacă am ajunge să „prețăluim" și sănătatea, nici nu poate fi vorba de o atare sumă, de-a dreptul ridicolă !

Cei ce vă cumpărați plante pentru a vă menține în formă, fiți exigenți. Doar girul L.M.R. vă poate proteja sănătatea !

Nu vă lăsați păcăliți de acele firme care, simțind neîncrederea consumatorilor, încearcă să-i tragă pe sfoară, făcând tot felul de analize lipsite de interes, doar pentru ca să le arunce praf în ochi. Azi, efectuarea unor probe bacteriologice e o muncă de rutină. E bine de știut dacă plantele noastre conțin sau nu niște germeni patogeni. Dar astfel de microbi, cu denumiri redutabile, ca stafilococul auriu, streptococul etc., fac parte integrantă din viața noastră cea de toate zilele : înghițim infinit mai mulți într-o cafenea sau când rămânem pe gânduri, cu stiloul în gură !

Dar și tot „curățind" și „răs-curățind" plantele, este posibil să le degradăm calitățile terapeutice, omorându-le, transformându-le în ceva inert, „fără viață". Cum să evităm o atare situație, vom afla ulterior. Deocamdată mult mai important este să verificăm prezența substanțelor chimice..., ele nu reprezintă în mod cert viața, dar o pot pune în pericol pe a dumneavoastră. Nu din întâmplare toate aceste mărfuri au un mic desen sugestiv pe etichete, capul de mort !

Deci, când cumpărați plante sau derivate din plantele medicinale, pretindeți și marca de L.M.R. Nu numai că trebuie să figureze pe ambalaj, dar magazinul dumneavoastră trebuie să-și poată procura rezultatele analizelor întregului lot de plante în cauză !

PLANTELE PERICULOASE

Anumite plante sunt deosebit de nocive pentru sănătate, altele sunt dificil de utilizat. Ele vă pot fi prescrise numai de un medic și vândute doar de un farmacist, care va ști să vă pună în gardă asupra folosirii lor abuzive.

Nu-i ascultați pe atotștiutorii ăia de vrăjitorași care, habar neavând de nimic, amestecă la inspirație o panoplie întreagă de plante toxice sau veninoase.

Trebuie să vă îngrijiți, dar fără să riscați nimic. Ceea ce nu înseamnă și fără rezultate.

Noi vă recomandăm numai specii ce nu sunt deloc periculoase. Dacă unele plante, pe care noi le apreciem ca fiind deosebit de interesante, nu fac parte din lista Consiliului Superior de Igienă — fără ca prin asta să comporte vreun risc —, vă vom atrage atenția asupra lor.

Pentru noi, ca urmare a experienței acumulate, ele nu sunt decât binefăcătoare. Le prescriem de mult timp, și ne-au dat numai rezultate deosebit de satisfăcătoare.

Poate că, într-o zi, ne vom schimba părerea..., dacă până atunci nu-și vor modifica opiniile chiar instanțele oficiale!

CE PUTEM AȘTEPTA DE LA CAPSULELE CU PULBERE DE PLANTE?

În magazinele cu plante medicinale, tradiționale, noi utilizăm — ca produs de comercializare — ceaiurile (tizanele, infuziile). De ce să nu o recunoaștem, o atare formă de prezentare este, de departe, cea pe care o preferăm.

Părinții, bunicii și strămoșii noștri îndepărtați cunoșteau în amănunt diferite moduri de preparare a ceaiurilor — infuzia, decoctul, fiertura... De sute și chiar mii de ani, efectele lor terapeutice, contraindicațiile, le-au fost clar și cert consemnate.

Cartea lui Hermes Trismegistul ne indica, mult înaintea lui Hristos, cum să prepari verbina, rozmarinul, cimbrul etc. Multe alte lucrări provenite din China, Egipt, Siria ne învață când sunt bune decocturile sau infuziile, ori când și cum să folosim un macerat.

A trebuit să așteptăm Evul Mediu pentru ca să avem suficiente informații asupra felului în care vor fi întrebuințate pulberile de plante, care, în acele vremuri, se găseau doar în mâinile spițerilor. În ceea ce privește dozele de administrare prescrise — posologia lor — nu apar informații decât abia în lucrări (de specialitate) ale secolului 19.

Noi, modești învățăcei, preferăm să ne încredem în înțelepciunea populară și în propria noastră experiență. Capsulele gelatinoase cu pulberi de plante reprezintă medicamente majore cu efect foarte rapid și deci mult mai violent. Oare și mai eficace ? Și-apoi, ele nu contravin principiilor pe care se bazează medicina practicată de noi, alcătuită din iubire, răbdare și reechilibrare ?

Bineînțeles, utilizarea capsulelor este infinit mai compatibilă cu modul de viață modernă, activă. Și e mult mai simplu să le ții în geantă sau în buzunar. Iar gustul neplăcut al plantelor amare nu mai este deloc resimțit. Astfel că suntem siliți să recunoaștem, din punct de vedere practic, avantajele incontestabile pe care le oferă !

Dar cum în toate situațiile e bine să fim moderați, alegeți capsulele dacă sunteți presați fie de timp, fie de nevoia obținerii unor acțiuni rapide, ori a unor rezultate prompte.

Totodată, nu uitați că prima cauză a bolilor moderne este accelerarea ritmului de viață. Ca să evitați un atare stress, obișnuiți-vă și reobișnuiți-vă să vă rezervați o marjă de timp necesară preparării pe îndelete a ceaiului zilnic... și astfel veți fi păşit deja pe calea vindecării !

RESPECTUL FAȚĂ DE PRINCIPIILE ACTIVE

Ceaiurile, a căror prescriere este în continuare valabilă pentru o sumedenie de cazuri, nu permit decât extracția principiilor active solubile în apă. De pildă, plantele oleo-eterice, cum sunt cimbrul și rozmarinul, nu pun în libertate, într-o infuzie, toate esențele pe care le conțin, deoarece o parte din ele nu sunt solubile în apă, ci numai în alcool sau ulei.

În schimb, în pulberea de plante vom găsi toate aceste componente.

Or, plantele au zeci, chiar sute de constituenţi şi doar însumarea lor, întregul lor este cel ce are maximum de eficacitate.

Farmacia modernă, extrăgând doar elementul activ principal — sau reconstituindu-l pe cale chimică — , pierde o mare parte din potenţialul terapeutic al întregii plante.

Pulberile de plante vă oferă integral planta, astfel că veţi putea beneficia, practic, de suma proprietăţilor ei.

AVANTAJELE CAPSULELOR DE PLANTE

În primul rând, *rapiditatea utilizării*: două-trei capsule, de înghiţit cu un pahar cu apă!

Gustul: gata cu amăreala; capsulele nu au nici un gust!

Eficacitatea optimală: este evidentă, pentru că aveţi la dispoziţie toate principiile active conţinute în plantă!

Dozarea este fără cusur, greutatea lor în miligrame e calculată strict, nefiind posibilă nici o eroare.

În fine... nu există decât planta şi nimic altceva: capsulele (gelulele) conţin vegetale uscate şi măcinate, de preferinţă într-o moară cu piatră, fără ajutorul vreunui produs chimic, iar învelişul de gelatină este total neutru.

CUM SUNT UTILIZATE CAPSULELE

Administrarea este uşoară, dar, pentru ca să ne atingem scopul propus, trebuie să ştim exact cum să le utilizăm.

Ne-am lămurit că pulberile vegetale conţin toate principiile active din plantă cu excepţia... apei. Or, ea joacă un rol primor-

dial în echilibrul nostru biologic. Corpul uman, aidoma tuturor țesuturilor vegetale, conține în jur de 70% apă, fără de care schimburile organice nu sunt posibile.

Pentru ca randamentul capsulelor să fie cât mai crescut posibil, trebuie să le înghițim împreună cu o cantitate de lichid suficient de mare, încât dinamizarea principiilor active să fie asigurată.

Dozarea (posologia) ideală: șase până la nouă capsule zilnic, repartizate în trei prize, având întotdeauna grijă să bem suficient de multe lichide. Respectând cu strictețe cantitățile prescrise, puteți fi siguri de perfecțiunea acțiunii terapeutice și de lipsa efectelor secundare. Ceea ce nu este întotdeauna valabil și pentru faimoasele molecule chimice!

Perioadele de utilizare: de preferință, în cure lunare de câte 21 de zile. Se recomandă, bineînțeles, mai multe reprize anual. Pentru a vă menține sănătatea, nu uitați că, la fiecare schimbare de sezon, efectuarea unei cure este obligatorie:

— primăvara organismul trebuie curățat de toate deșeurile acumulate în timpul iernii; este bine să utilizați plante ce au acțiune depurativă asupra sângelui și a ficatului;

— toamna, în așteptarea iernii ce va urma, când toate organele corpului uman funcționează în ralanti, este iar necesară o curățare, o dezintoxicare; alegeți acum plante ce revigorează sângele și rinichii;

— vara și iarna, tonusul organismului trebuie să atingă cote maxime pentru a se apăra împotriva oboselii, agresiunilor microbiene, ca să-și mențină o formă fizică excelentă, astfel încât să putem profita din plin de soare, zăpadă, mare, munte, de vacanțe!

Pe scurt, trebuie să urmăm ritmurile ancestrale pe care ni le-a imprimat natura; iarna te agiți mai puțin și te fortifici,

primăvara reîmprospătezi totul, vara ești în plină activitate și consumi, toamna faci o curățire de fond.

Pot fi utilizate mai multe plante deodată? Bineînțeles, cu condiția să evităm, ca regulă generală, folosirea simultană a mai mult de patru sau cinci sorturi de vegetale.

Constituenții fiecăreia sunt atât de numeroși și acțiunile lor terapeutice într-atât de variate încât este inutil să multiplicăm numărul.

Vă sfătuim să vă repartizați capsulele în trei reprize: dimineața, la prânz și seara, iar în funcție de acțiunea pe care doriți să o aibă, să le luați înainte, după și în timpul meselor principale.

Momentul înghițirii lor este foarte important. O plantă aleasă în vederea activării drenajului va da rezultatul scontat dacă este luată înainte de masă, una care favorizează asimilația trebuie ingerată în timpul mesei, iar cele cu efecte digestive sau stimulatorii numai după ce ați mâncat.

La fel de importantă este și cunoașterea efectelor secundare.

Angelica, plantă cu efecte terapeutice digestive, calmante și revigorante, va fi luată în timpul meselor, dacă ne interesează acțiunea ei digestivă, după ce am mâncat, pentru revigorare și la culcare, în calitate de calmant. Cimbrul — în timpul meselor, pentru ușurarea digestiei, și între ele, când se urmărește degajarea bronhiilor. Fumărița — între mese, pentru curățarea sângelui și după, pentru dinamizare. Trifoiștea de baltă — după masă, ca să înlesnească activitatea hepatică, dar între mese, dacă doriți să scăpați de celulită!

Și exemplele pot continua la infinit, principiile active ale acestor atât de simple vegetale fiind atât de complexe, încât alegerea lor exactă pentru o acțiune strict delimitată ar fi posibilă doar dacă ai studia, cu atenție, fiecare caz în parte. Pentru noi, de pildă, nu există, clar, „o celulită", ci cam tot atâtea tipuri de reținere

a apei câți pacienți suferă de așa ceva, atâtea reumatisme câți reumatici sunt, atâtea categorii de oboseală câți obosiți există!

CAPSULELE (GELULELE) VOR ARUNCA CEAIURILE ÎN UITARE?

În nici un caz, cele două moduri de utilizare putând și trebuind să coexiste.

Ceaiurile (tizanele) vor fi preferate pentru creșterea diurezei sau favorizarea sudației (de exemplu, în stări febrile), facilitarea drenajului (primăvara, toamna sau pentru remedierea celulitei), ori când este vorba de persoane ce trebuie să bea multe lichide pentru ca astfel să elimine mult și rapid (de exemplu, după anestezii, în afecțiuni cardiace, în unele intoxicații etc.).

Capsulele sunt mult mai potrivite când este necesară stimularea tonusului, înlăturarea oboselii, îmbunătățirea digestiei și, în anume situații, pentru calmare.

Iar în funcție de fiecare caz în parte, anumite plante se vor administra sub formă de ceaiuri, iar altele sub formă de capsule.

Acesta este motivul pentru care noi recomandăm, de cele mai multe ori, ceaiuri și capsule în cadrul aceluiași tratament, el având astfel și o mai mare eficacitate și un efect mai rapid.

CE NE POT OFERI COMPLEMENTELE ALIMENTARE?

Dacă doriți cu adevărat să vă mențineți sănătatea, aveți din ce în ce mai multă nevoie de atare complemente. Ele nu sunt niște medicamente, dar vă vor ajuta să nu aveți nevoie de... doctorii!

Dar să lăsăm la o parte șaradele! Ce este acela un complement alimentar? Un produs vital pentru organism — dacă doriți să fiți sănătoși — , dar care se găsește în atât de mici cantități, la nivel celular, încât deseori este greu de dozat.

De fapt, complementele alimentare sunt, în multe cazuri, niște catalizatori, deci impulsionează anumite reacții chimice. Fără ele, din păcate, respectivele reacții fie că sunt de proastă calitate, fie, și mai rău, nu se mai produc; organismul se moleșește, se poticnește, o ia razna, asimilează aiurea. Se instalează panica, își face loc boala. Inevitabil, întreaga stare de sănătate a individului va avea de suferit.

Dar toate acestea au un substrat într-adevăr concret, ori este vorba de fantasmele unor înnebuniți de ecolo-macro-bio, acei cavaleri ai tristei figuri și-ai ispășirii perpetue? Nici pomeneală! Complementele alimentare sunt categoric indispensabile și din ce în ce mai greu de găsit în componența alimentației moderne,

prea rafinată: amestec de zahăr alb, pâine albă, carne cu hormoni, legume crescute prea repede, stropite cu pesticide și tot felul de alte chimicale!

Care sunt substanțele astea atât de vitale? În principal, oligoelementele, vitaminele și acizii aminați (aminoacizii).

Necesarul nostru zilnic este atât de real încât faimoasa D.F.A. americană (Drugs and Foods Administration) a alcătuit și o listă cu ceea ce noi denumim A.N.C. (Apports Nutritionnels Conseilles).

E doar un început. Lista crește de la an la an. Iat-o așa cum arată ea în prezent:

Vitamina A	*5000 U.I.*
Vitamina D	*400 U.I.*
Vitamina E	*15 U.I.*
Vitamina C	*60 mg*
Vitamina B_1	*1,5 mg*
Vitamina B_2	*1,6 mg*
Vitamina B_6	*2 mg*
Vitamina B_{12}	*3 gamma*
Vitamina H (biotina)	*100 gamma*
Acid folic	*400 gamma*
Acid nicotinic (PP)	*18 mg*
Calciu	*800 mg*
Cupru	*2 mg*
Crom	*50 gamma*
Fier	*10 mg*
Fluor	*1,5 mg*
Magneziu	*350 mg*
Mangan	*4 mg*
Fosfor	*50 gamma*
Zinc	*15 mg*

Până în prezent, din cele 69 de oligoelemente doar 10 sunt luate în calcul, iar dintre aminoacizii esențiali nu este menționat nici unul — deși au un rol principal în organism, studiile actuale nu au reușit încă să determine și în ce cantitate. D.F.A. va completa lista treptat.

Ne putem încrede în americani, sunt foarte interesați de subiectul pe care îl discutăm, mărturie fiind și cantitățile incredibile de complemente alimentare existente în toate marile lor magazine! În timp ce în Franța chiar și numai vânzarea unei amărâte de vitamina C, în afara farmaciilor, provoacă o adevărată revoluție! Și totuși, spre mai binele sănătății și frumuseții noastre, breasla farmaciștilor va fi nevoită să-și schimbe atitudinea.

În magazinele dietetice veți găsi însă asemenea complemente alimentare, scopul lor fiind reechilibrarea unei alimentații carențiale (la noi în țară există în marea majoritate a farmaciilor, fie ele de stat ori particulare — *n. trad.*).

Dar, de cele mai multe ori, nu lipsa unui singur complement generează boala ci a mai multora dintre ele, ceea ce antrenează dezechilibrarea sănătății în ansamblu.

Ce trebuie să facem?

Simplu, să-i oferim organismului acel ansamblu de vitamine, oligoelemente sau aminoacizi, al căror deficit i-a perturbat mecanismele fiziologice și al căror aport, dozat cu finețe, vă va restabili în scurt timp, bineînțeles, fără ajutorul nici unui produs chimic!

Este de la sine înțeles că o atare terapie nu trebuie aplicată decât temporar. Dar de ajutat să vă reechilibrați trebuie să vă ajutați. Cu atât mai mult cu cât vă dați scama că alimentația dumneavoastră este deficitară. Căutați produse sănătoase, legume

cultivate biologic, carne de la vite furajate natural, păsări de la fermieri particulari.

Iar cea mai bună metodă să vă apărați sănătatea este să vă amenajați singuri o mică grădină, în care să cultivați legumele, având astfel alimente nepoluate, fără chimicale; totdată veți face și o muncă fizică reconfortantă, starea de stress nu se va mai instala sau va dispărea, veți învăța ritmurile sezoniere!

Să trăiești între ziduri de beton, să alergi prin supermagazine, să te tâmpească zgomotele, să te înece gazele de eșapament, toate acestea nu sunt condiții pe care organismul dumneavoastră să le poată accepta fără să crâcnească. Lăsați-l să respire. Lăsați-l să-și regăsească propriu-i ritm. N-aveți grădină? Sunteți angrenat în această spirală devastatoare a vieții moderne?... Atunci, în așteptarea acelor zile în care veți reuși să vă procurați alimente cât mai aproape de starea lor naturală sau, și mai bine, să le cultivați, adoptați complementele alimentare, pe care americanii le consumă cu lăcomie!

Ele vă vor „pune pe picioare", dar mai gândiți-vă să vă lăsați și un timp pentru a trăi...

CELE MAI BUNE COMPLEMENTE ALIMENTARE

Cele mai bune nu înseamnă neapărat și cele mai simple. Ca să vă ajute cu adevărat, ele trebuie să suplinească toate carențele ce v-au dezechilibrat sănătatea. Deci în compoziția lor vor exista toate acele A.N.C.-uri care, inexistente în alimentația dumneavoastră, vă sunt absolut necesare pentru a vă reface. Ansamblul alcătuit de două sau mai multe A.N.C.-uri este denumit, de noi, complex.

Orice complex de acest tip nu trebuie să conțină decât substanțe naturale și să acționeze asupra unui anume sindrom : oboseală, constipație, pierdere de memorie, creștere în greutate etc.

Ele pot varia la infinit, aidoma simptomelor de boală pe care le pot trata.

Indiferent de ce boală suferiți, se va găsi un complex care să vă ajute ! Ceea ce nu înseamnă că doar el, de unul singur, este medicamentul minune, iar dumneavoastră vă veți însănătoși cât ai bate din palme ! Dar acțiunea lui va fi benefică. În orice caz, cereți și sfatul medicului curant.

BOLILE

MARILE MALADII ACTUALE

Maladii „actuale"? Cum adică? Bolile astea nu existau şi înainte? Câtuşi de puţin, iubite cititor.

În materie de calamităţi nimic nu s-a schimbat. Problema este că respectivele maladii sunt în plină recrudescenţă. Ele devin un adevărat flagel social.

Să vedem care sunt: oboseala, nervozitatea, insomnia, spasmofilia, anxietatea, pierderea de memorie, reumatismele, obezitatea, celulita, hipertensiunea, varicele, hemoroizii, căderea părului, durerile de stomac... pe care noi le grupăm în trei categorii:

— boli de nervi;
— creşterea în greutate;
— căderea părului.

Nu ştim un „remediu-miracol" pentru oboseală, obezitate, spasmofilie sau hipertensiune. Dar ştim foarte bine să alcătuim scheme de tratament pe bază de plante, eficace, cu acţiune blândă, progresivă, durabilă.

Atare tratamente trebuie să fie gândite „pe măsură", deci atât adaptate fiecărui individ în parte, cât şi scopului propus.

Deseori aici se vădeşte slăbiciunea, călcâiul lui Achile al medicinei chimice oficiale. Chimioterapia este incapabilă să

alcătuiască scheme individualizate. Cu atât mai puțin neagresive și durabile.

Ea este de neînlocuit în caz de urgență, când ți-a luat casa foc! Atunci, intervenția ei este aidoma celei a pompierilor, rapidă, brutală, eficace. Dar ce dezastru lasă în urmă! A fost stins focul, dar locuința v-a rămas devastată. Tot ceea ce mai aveți sunt ochii pentru lacrimi și mâinile ca să vă puneți pe treabă... dacă mai sunteți în stare!

Astfel se face că există din ce în ce mai multe boli așa-zise moderne, actuale, de civilizație sau cronice.

Nefiind tratat de la rădăcină, răul revine în forță, numai că acum găsește un organism slăbit, lipsit de apărare, epuizat. Iar suferințele se eternizează, deoarece niciodată cauzele nu sunt tratate în profunzime.

Alți doi factori agravează situația:

— condițiile de viață: creșterea ritmului, zgomotului și a poluării;

— calitatea proastă a alimentelor, mereu mai sărace în materii esențiale: vitamine, aminoacizi, oligoelemente.

Organismul este în mod constant agresat de poluarea atmosferică, de poluarea alimentelor, de zgomot și de un ritm de viață infernal. Posibilitățile lui de apărare fiind depășite, nu mai este în stare să riposteze și intră în stare de stress.

Iată ce afirmă lucrările profesorului Hans Selye, premiatul Nobel pentru cercetările sale asupra stressului: toate maladiile *(pe care tocmai le-am enumerat)* sunt maladii de stress — fără nici o excepție.

Cum credeți dumneavoastră că un remediu chimic — agent de stress prin excelență — să poată ameliora vreun rău? Mai ales că imediat ce un medicament a fost înghițit, injectat etc., organele de excreție n-au decât un singur obiectiv: să-l elimine

pe intrus. Iar dacă un asemenea viol organic se repetă zilnic, cum se întâmplă în cazul tratamentelor cu anxiolitice, somnifere, hipotensivante etc., organismul nemaiputând reacționa, *se instalează stressul.*

Fiecare din noi reacționează în felul său față de stress, în funcție de organele care-i sunt mai slăbite. Tipul de afecțiune căreia îi cădem pradă (obezitate, diabet, hipertensiune arterială etc.) nu are nimic de-a face cu natura agresiunii, ține de vulnerabilitatea fiecăruia.

Pentru *toate marile boli ale civilizației,* din ce în ce mai frecvente, în fața cărora medicina clasică, oficială, este total neputincioasă, dar pe care prietenele noastre, plantele, reușesc să le vindece, am considerat necesar un capitol detaliat.

Însănătoșirea nu e o loterie. Ea nu se produce decât dacă tratamentul este bine gândit.

Rețineți, în egală măsură, că nu e vorba nici de o baghetă magică, nici de miracole! Pentru ca organismul să se refacă trebuie să dai dovadă de multă răbdare.

Nu procedați precum acei „bolnavi-fluturi", care „zboară" de la un medic la altul, încercând azi acupunctura, mâine simpaticoterapia, apoi sofrologia, fitoterapia etc. Și-apoi, după ce n-au zăbovit asupra nici uneia mai mult de trei zile, declară sus și tare, făr' de glumă, că toate sunt ineficace!

Toate aceste metode sunt însă benefice dacă le lași timpul necesar să reechilibreze în profunzime.

Analizați-vă starea de sănătate pe îndelete, căutând să vă stabiliți singuri simptomele cele mai îngrijorătoare pe care le prezentați.

Alegeți-vă tratamentul. Aplicați-l cu scrupulozitate. Fiți răbdători... și, mai ales, cereți întotdeauna avizul medicului dumneavoastră curant, singurul în măsură să vă dea un sfat. Contrar

a tot ceea ce se spune, medicii nu mai sunt atât de refractari faţă de terapiile neagresive, aşa-numitele medicini blânde! Cât de mult s-au schimbat concepţiile într-o jumătate de secol!

BOLILE DE NERVI

Li se mai spune psihosomatice; aşa şi sunt!

Numai că termenul este deseori prost interpretat. Unii le consideră chiar afecţiuni lipsite de gravitate, nişte „chestii psihice", lipsite de o dereglare organică. Despre cei în cauză se afirmă că nu sunt decât nişte ipohondrici, ce n-au altceva mai bun de făcut decât să se plângă tot timpul, ca să le treacă vremea.

De câte ori i-am auzit pe cei din familie sau din anturaj spunând: „Dacă ar fi avut un serviciu, s-ar fi gândit mai puţin la toate angoasele alea!" Total greşit! Lipsa unei atare neînţelegeri din partea anturajului agravează, deseori, prognosticul.

Ce se înţelege exact prin psihosomatic? Că, în mod cert, punctul de pornire, declanşarea tulburării, este de natură psihologică, dar efectul ei este, în fapt, de natură organică.

O stare de oboseală poate fi provocată, iniţial, de un şoc emoţional, o decepţie, moartea unei persoane apropiate etc. Ceea ce nu înseamnă că oboseala sau anxietatea nu sunt reale. Şocul respectiv a zdruncinat echilibrul biologic normal al individului. El trebuie refăcut din temelii, iar un calmant sau un somnifer nu va reuşi o asemenea reechilibrare. Poate că va trebui tratat sistemul nervos, dar să ajutăm şi organele excretoare să elimine toxinele, să stimulăm şi asimilaţia. Unui astfel de bolnav, neliniştit, dezorientat, îi trebuie redate forţele vitale şi psihice.

Care sunt maladiile de origine nervoasă pe care le întâlnim cel mai adesea ?

OBOSEALĂ + NERVOZITATE

Din nefericire, este unul din cazurile întâlnite foarte frecvent în timpul consultațiilor.

O oboseală permanentă vă face capul greu și vă apasă ca un jug umerii. Din când în când, aveți impresia că ați scăpat. Timp de câteva zile vă simțiți ca renăscuți : sunteți plini de dinamism, vreți tot timpul să mai faceți câte ceva, mintea vă este limpede, într-un cuvânt sunteți iar dumneavoastră înșivă !

Din păcate, perioadele astea sunt foarte scurte. Și oboseala aceea cumplită, că de-abia vă mai țineți pe picioare, se abate iar asupra dumneavoastră. Iar în tot acest timp starea de nervozitate se exacerbează. Vreți să vă apucați de o treabă și nu sunteți în stare. Îi sâcâiți în permanență pe cei din jur. Nervozitatea vă face iritabili, sunteți într-o permanentă tensiune, încordați precum un arc, vă dor mușchii, vă doare coloana.

Ce să faci ? Cum să faci ?

Deruta e totală. Ați încercat toate revigorantele, toate calmantele...

Dar nu asta este soluția. Trebuie adoptat de urgență un plan de atac bine pus la punct care să vă pună pe picioare.

În primul rând : timp de 15 zile, cura de mare drenaj. De ce ? E de la sine înțeles că, înainte de a vă fortifia, trebuie să eliminați toate acele toxine depuse ca reziduuri, a căror încărcătură stă la originea acestei oboseli de nestăpânit ce vă obligă să trăiți într-o perpetuă încordare nervoasă.

TIMP DE 15 ZILE beți zilnic:

Pir (rădăcină)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*

Se face un litru de ceai și se bea între mese: se iau cinci linguri din amestecul de plante, se pun într-un litru de apă, se lasă să fiarbă două minute, se ia de pe foc, se lasă încă zece minute să infuzeze (să se decanteze), abia apoi se strecoară.

ÎNAINTEA FIECĂREI MESE:

2 capsule de coacăz negru (frunze).

Excelent drenator, vă va înlesni curățirea întregului sistem de excreție de toate depunerile reziduale și vă va reda vioiciunea. Este una dintre puținele plante (împreună cu fumărița) ce sunt și purificatoare și stimulatoare.

ÎN TIMPUL PRÂNZULUI ȘI AL CINEI:

2 pastile de complex-fier.

Datorită plantelor din care este preparat, un atare complement alimentar bogat în fier constituie, de fapt, un excelent detoxifiant. În primele zile ar putea produce o ușoară diaree, dar nu vă neliniștiți, apariția ei este un semn foarte bun: complementul a început deja „să lucreze"!

Și-acum vine timpul să vă revigorați dar... fără să vă accentuați starea de nervi.

DUPĂ PRÂNZ ȘI DUPĂ CINĂ: o cană mare de:

Busuioc (frunze)	*100 g*
Fenicul (semințe)	*50 g*

Genţiană (rădăcină)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Coada şoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

La o cană de apă fiartă se pune o lingură din amestec, se lasă să stea zece minute, apoi se strecoară; se poate bea ca atare sau se îndulceşte cu puţină miere de cimbru.

DUPĂ MESE:

2 capsule cu pulbere din seminţe de fenicul.

Seminţele de fenicul măcinate constituie un excelent remediu digestiv. Exclud apariţia aerofagiei, stimulează digestia, dar mai ales... elimină oboseala. Fiecare dintre minusculele seminţe este o bombă încărcată cu... vigoare!

Oricare ar fi sufcrinţele dumneavoastră, faceţi în fiecare iarnă o cură de scurtă durată... Efectul seminţelor este salutar, având în vedere că, în afară de acţiunea lor asupra oboselii, curăţă bronhiile şi le fortifică. Iată două acţiuni conjugate ce vă scapă de bronşită, tuse şi alte afecţiuni specifice sezonului hibernal.

ÎN TIMPUL MESELOR:

2 pastile de complex-structural,

2 pastile de complex-ADN + multiaminoacizi.

Ce cocteil, dragii mei!

Oligoelementele (magneziu + calciu, între altele) + acid deoxiribonucleic + aminoacizii esenţiali...

Iată din ce vă veţi recâştiga vigoarea, dinamismul. Adio spasmofilie, nervozitate, spasme musculare.

Adormiţi greu, deşi luaţi toate cele de mai sus?

2 capsule de sulfină,

luate înainte de culcare, rezolvă şi acest ultim necaz!

Iar dacă tratamentul vă convine, dă rezultate, puteți să-l urmați la infinit, după aceeași schemă, excepție făcând doar cele două tablete de complexe: ele vor fi luate doar timp de o săptămână pe lună.

OBOSEALĂ + IMPOTENȚĂ

În cadrul consultațiilor am întâlnit nenumărate cazuri de pacienți care, în floarea vârstei, au fost loviți pe neașteptate de acest faimos blocaj. Sau acei bărbați abia trecuți de 50 de ani, a căror existență, consacrată în totalitate muncii, nu le-a mai lăsat niciodată timp nici măcar să se întrebe... dacă „mai pot" face și altceva!

Totul mergea... ca pe roate. Totul le reușea. Aveau o situație, copii, soție,... amante! Și, într-o seară, fără ca nimic să-i fi alertat, s-au trezit că nu mai sunt în stare să-și îndeplinească „îndatoririle conjugale". Neputința i-a uluit! Experiența ne-a dovedit că, de cele mai multe ori, era vorba de „obligații extraconjugale"!

Unul dintre pacienții noștri, încă înmărmurit, ne spunea consternat: „Eram ca o cârpă!" Tristă constatare. Chiar cu tratamente naturale va mai avea parte de câteva reprize de acest gen, dar ele vor fi rare și foarte scurte.

Pentru a intra în erecție este necesar un influx psihic, o descărcare de adrenalină mult mai masivă decât ar părea să fie necesară la prima vedere. În general, discuțiile cu atare pacienți pun în evidență existența unei stări de oboseală insidioasă, care a apărut de mai mult timp. Nu este vorba de o epuizare totală, ci de dificultatea de a sta seara mai târziu, de a te scula uneori dimineața, de-a te concentra sau de-a ține minte cu ușurință.

Ați avut deja acea senzație de greutate în tot corpul, când parcă fiecare mușchi atârnă kilograme, iar articulațiile scârțâie la fiecare mișcare?

N-o puneți pe seama vârstei. Nu este o scuză. E normal ca la o anume etate metabolismul să fie mai lent. Iar dumneavoastră mâncați tot atât cât și în tinerețe. În schimb, faceți mult mai puțină activitate fizică, poate chiar deloc. Așa că organismul nu mai ajunge nici să facă arderile interne, nici să elimine deșeurile.

Una din pacientele noastre, dansatoare celebră, pe care o admirați mereu pe scenă sau la televizor, ne spunea: „N-am de gând să mă las bătută, am să mă lupt până-n ultima clipă!"

De fapt, vorbea de toate acele nimicuri care vă macină vitalitatea: lipsa de exercițiu, inexistența perioadelor de destindere, mâncarea prea abundentă, alcoolul, frecvența redusă a stimulentelor psihice.

Oboseala și impotența nu trebuie acceptate ca o fatalitate. Parcă-l auzim și-acum pe unul din prietenii noștri, un medic generalist care a ieșit la pensie la 78 de ani. Când l-am întrebat care este, după el, secretul sănătății, ne-a răspuns: „Unul singur. Să f..., să f..., până la ultima suflare!" Faceți ca el.

Poate că după aceea o să ne spuneți și dumneavoastră ca șeful unui stat african venit să ne consulte: „Sunt foarte bolnav. În ultimul timp, după ce îmi «onorez» soția de patru ori, mă simt epuizat!"

...Și-avea 65 de ani! Ar fi putut apărea o ameliorare printr-un tratament cu plante? Ne îndoim. În orice caz, ne-a pus pe gânduri. Vedeți dar că orice speranță este permisă.

Iar ca să scăpați de blocajele sexuale pasagere, luați aminte:

— suprimați: mezelurile și cârnații, grăsimile, alcoolurile, inclusiv vinul, zaharurile dar și băuturile îndulcite și ciocolata;

— mâncați pește;

— evitați carnea (maximum de trei ori pe săptămână).

Aveți voință? Dacă da, timp de zece zile nu mâncați nimic altceva decât fructe și legume. Apoi reluați regimul normal, respectând interdicțiile noastre.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, înainte de micul dejun:

Mâncați o jumătate de măr crud rasă.

Înlocuiți cafeaua cu următorul ceai:

Cimbrișor (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru de grădină	*25 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Frag (frunze)	*50 g*
Mentă piperată	*50 g*

După ce ați amestecat bine toate plantele, luați o lingură din amestec, puneți-o într-o cană cu apă, lăsați-o pe foc să clocotească un minut, dați-o la o parte și mai așteptați zece minute să infuzeze, apoi o puteți bea. Dacă vreți să preparați un litru de băutură, puneți patru linguri din amestec: este un decoct care poate fi băut și rece.

SEARA, LA CULCARE:

O cană mare din același ceai, dar cald.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de coacăz negru (frunze), pentru eliminarea *toxinelor.*

ÎN TIMPUL MESELOR:

2 capsule de complex-ADN + multiaminoacizi, ca stimulatori.

DUPĂ MICUL DEJUN ŞI CINĂ:

2 pastile de complex-structural, pentru aportul de *oligoelemente.*

DE DOUĂ SAU TREI ORI PE SĂPTĂMÂNĂ, ORI DACĂ VEŢI PETRECE O SEARĂ LUNGĂ ŞI OBOSITOARE:

o baie prelungită cu ulei esenţial de rozmarin.

Nimic nu fortifică, nu stimulează mai intens decât o baie de rozmarin. După cele câteva minute de moleşeală, când ieşiţi din cadă — din cauză că apa a fost fierbinte — , vă veţi simţi plini de putere, cu tonus crescut, gata de orice!

Dacă veţi urma sfaturile noastre, timp de o lună şi jumătate, nu veţi mai fi niciodată epuizat nici după a patra repriză!

OBOSEALĂ + ŞOC EMOŢIONAL

De astă dată e vorba de o stare de oboseală inexplicabilă — nici analizele de laborator nu arată vreo modificare — , instalată în urma unui şoc emoţional.

Deoarece efectele traumatismului psihic nu se resimt decât la o lună, la un an sau chiar la mai mult timp după el, raportarea la şoc este greu de făcut. Totdeauna ne face impresia că ne vom „descurca" într-o atare situaţie. Bineînţeles, fiind vorba de o urgenţă, vom reacţiona în virtutea inerţiei, luaţi de valul evenimentelor.

Dacă ne moare cineva foarte apropiat, noi ne vom ocupa de toate formalităţile: actul de deces, externarea din spital, înmormântarea, problemele materiale legate de apartament sau de casă, reglarea succesiunii la notariat, fără a mai vorbi de familie, copii, servici... Şi totul având grijă „să nu se vadă nimic",

să oferim celorlalți doar imaginea dinamismului nostru. Pe de altă parte, copiii intră întotdeauna în panică, iar colegii participă cel mult cu prezența lor. Exemplele sunt multiple.

Mulți dintre pacienții noștri ne-au spus că, după un divorț sau după ruperea unei logodne, s-au îngropat în muncă ori s-au apucat de sport, ca să-și păstreze o aparență exterioară de calm, de serenitate.

Dar, într-o bună zi, totul s-a năruit. Psihicul dumneavoastră nu poate combate stressul la infinit. Și vă veți simți distruși, buimăciți. Viața nu mai are nici o importanță, sistemele imunitare sunt neputincioase, hipofiza e scurtcircuitată, timusul dezechilibrat, suprarenalele epuizate. Nu glumim. În atare cazuri e vorba de realități biologice certe, descrise de mari personalități ale lumii medicale.

Trebuie să faceți drumul în sens invers, să urcați panta pe care v-ați prăbușit, dar fără tranchilizante, fără reconfortante chimice. Echilibrul dumneavoastră nervos, și-așa deosebit de fragil, nu trebuie destabilizat de medicamente.

Nu luați decât produse naturale, și numai naturale. Medicamente „vii"!

Dar repede! Nu pierdeți nici o clipă!

DIMINEAȚA ȘI SEARA, pe nemâncate și la culcare, o cană mare cu ceai făcut din:

Busuioc (frunze)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Salvie (frunze)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*

După ce le-ați amestecat bine pe toate, puneți o lingură într-o cană mare cu apă fierbinte, lăsați-o zece minute să infuzeze, apoi strecurați ceaiul.

Îl puteți îndulci, după gust, cu *miere de rozmarin, miere zaharisită* — o linguriță —, sau cu două capsule de *polen cu miere zaharisită.*

Evitați carnea prea grasă sau prea roșie, preferați peștele și ouăle. Suprimați total alcoolul. Mâncărurile să fie făcute pe bază de cereale complete, alimentele cele mai energizante.

ÎNAINTE DE PRÂNZ ȘI DE CINĂ LUAȚI:

2 capsule de coada calului.

Ele vă vor permite să eliminați treptat toxinele, să vă purificați rinichii, dar mai ales să fixați calciul și magneziul, oligoelementele insuficient asimilate în atare circumstanțe.

Mai presus de toate, fie-vă milă de dumneavoastră și nu vă plecați urechea la tot „ceea ce se zice", nu vă îndopați cu tablete de calciu, mai ales preparat industrial. Nivelul calciului este scăzut pentru că organismul dumneavoastră nu îl reține: cu cât veți lua mai mult cu atât veți reține o cantitate mai mică. Problema e cu totul alta. Vă trebuie ceva care să-l fixeze, iar *coada calului* e singura în stare de așa ceva!

ÎN TIMPUL MICULUI DEJUN ȘI AL PRÂNZULUI:

2 pastile de complex-structural.

Compoziția acestuia este foarte bine gândită: acid deoxiribonucleic (extras din laptii de pește), grâu încolțit, coada calului, polen, schinduf, alge marine, pătrunjel, lecitină de soia, clorură de magneziu. O adevărată bombă de dinamism și cu acțiune durabilă!

Complexul structural va fi în stare să vă reechilibreze în profunzime, să facă să vă regăsiţi adevăratul dumneavoastră tonus, dar fără să vă excite, să scăpaţi de oboseală, anxietate, deprimare.

Dormiţi prost, dormiţi puţin ? Adăugaţi la ceaiul de seară o linguriţă de *complex-tei*. Aceste delicioase granule, realizate dintr-un amestec de extracte din ghizdei şi portocal vă vor destinde fără să vă „tâmpească" !

Poate că schema de tratament vi se pare prea simplă, dar ea este completă. Nu uitaţi ceaiul, nu trebuie să vă lipsească. Compoziţia lui este perfect echilibrată pentru a vă stimula circulaţia sangvină, a vă revigora organismul, armonizând toate funcţiile endocrine şi repunând în mişcare toate circuitele nervoase — „reîncălzind" nervii ! Expresie foarte veche, care semnifică fortifiere, vitalizare, destindere.

OBOSEALĂ + ANEMIE

Într-un atare caz, hemograma este în mod sigur modificată : numărul globulelor roşii este scăzut faţă de normal şi descreşte continuu. Trebuie acţionat prompt, altfel repercusiunile pot fi foarte grave.

În primul rând, un ceai tonic :

Genţiană (rădăcină)	*50 g*
Salvie (frunze)	*50 g*
Hamei (conuri)	*25 g*
Măceş (fructe)	*50 g*
Fenicul (seminţe)	*50 g*
Lămâiţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*

Amestecaţi, puneţi o lingură la o cană mare de apă, lăsaţi-o să clocotească zece minute, apoi tot atât să infuzeze şi strecuraţi ceaiul. Vi se pare că e prea amar ? Adăugaţi o linguriţă de *miere de rozmarin.*

Puteţi bea trei căni pe zi, de preferinţă după mese.

LA MICUL DEJUN :

6 capsule de complex-multivitamine.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ :

2 capsule de complex-ADN + multiaminoacizi.

DUPĂ MASA DE PRÂNZ :

3 pastile de complex-fier.

Fără ezitare, fără alte întrebări, se aplică neapărat un tratament intensiv. O cură de trei săptămâni cu o astfel de schemă terapeutică este suficientă pentru a vă pune pe picioare. Iar în ceea ce priveşte originea anemiei, veţi avea destul timp să faceţi tot felul de speculaţii asupra ei. Medicul dumneavoastră curant este cel care vă poate lămuri. Între timp însă, starea sănătăţii se va ameliora !

Reţineţi, totodată, încă un lucru : deseori, oscilaţiile numărului globulelor albe şi roşii din sânge, oscilaţii fără o cauză aparentă, sunt pur şi simplu datorate stressului.

Dacă originea anemiei este de o atare natură, iar formula sangvină reuşeşte cu greu să se stabilizeze, adresaţi-vă unui *simpaticoterapeut.* Metoda utilizată constă în efectuarea de atingeri, cu ajutorul unui stilet, în interiorul narinelor ; ea dă rezultate fantastice şi foarte rapide în reechilibrarea stărilor de stress şi a consecinţelor acestora : oboseală, anxietate, deprimare, pierdere de memorie, impotenţă.

Câți oameni, care se plâng iarna că au tot timpul nasul înfundat, ați întâlnit până acum ? Din ce în ce mai mulți, nu-i așa ? Ca noi toți, de altfel ! Diagnosticul e întotdeauna același : sinuzită cronică. Ați observat cât de nervoși sunt, stressați, anxioși ?

Motivul e simplu. Nu e vorba de nici o sinuzită, ci de o stare de nervi. Sinuzita constituie inflamația sinusurilor nazale. În acest caz ea nu există.

Să lămurim cum stau lucrurile. Interiorul nasului, mucoasa nazală, este o zonă reflexogenă, care reacționează la toate perturbațiile din organism. Foarte sensibilă, căptușită cu fibre nervoase din marele simpatic, ea se congestionează imediat ce ne enervăm prea tare. Circulația locală se blochează, particulele de praf inspirate nu mai sunt eliminate, rămân pe mucoasă și se infectează. Ce e de făcut ?

Înainte de toate, să vă destindeți, să vă liniștiți. Veți vedea și vă veți da seama foarte repede că respirați mai ușor. Că mucoasa s-a descongestionat, că nu mai aveți nasul plin de secreții, că sinuzita a dispărut... fără antibiotice !

Iar dacă vă gândiți puțin, totul are o explicație logică : doi factori perturbatori ai sănătății noastre sunt azi în plină recrudescență, stressul (tracasările, zgomotul, accelerarea ritmului vieții) și poluarea. În așa-zisa sinuzită cronică, acțiunea lor este conjugată. Și-atunci de ce să ne mai mirăm că boala e din ce în ce mai răspândită ? !

Cea mai bună dintre metodele de vindecare rapidă este *simpaticoterapia*. Ea constă în practicarea de atingeri ale interiorului nasului cu ajutorul unui stilet flexibil, prevăzut la vârf cu o mică bilă. La fiecare „atingere nazală" medicul va înmuia biluța stile-

tului în uleiuri esenţiale de plante, astfel încât efectuarea manevrei să aibă un efect şi mai activ. În general, rezultatele sunt uluitoare: nu numai că nasul se descongestionează, dar dispare şi starea de nervozitate. Simpaticoterapia acţionează pe cale reflexă şi reechilibrează astfel întreg sistemul nervos.

În Franţa există foarte puţini simpaticoterapeuţi serioşi, pricepuţi. Dacă sunteţi nervoşi, dacă aveţi tot timpul nasul înfundat, căutaţi un specialist în domeniu. Este, într-adevăr, cel mai bun tratament de vindecare rapidă.

Dar nu trebuie subestimată acţiunea plantelor. Poate că ele au un efect ceva mai lent, dar el este întotdeauna sigur. Aşa că, obligatoriu, utilizaţi cele două terapii paralel.

Nu e suficient doar să te vindeci, vindecarea trebuie să fie măcar de durată dacă nu definitivă. Chiar dacă aţi reuşit să vă puneţi repede pe picioare, puteţi avea surpriza ca, după un timp, să vă treziţi din nou cu nasul înfundat.

Cum să faceţi ca să rămâneţi calmi, relaxaţi, ca să respiraţi „normal“ ?

SEARA, LA CULCARE, beţi o cană mare din acest ceai delicios, calmant:

Busuioc (frunze)	*50 g*
Lămâiţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Isop (planta întreagă)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*

Amestecaţi bine plantele şi puneţi o lingură la o cană de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să infuzeze zece minute, apoi strecuraţi-l. Nu-l îndulciţi sau, dacă vreţi neapărat, adăugaţi o linguriţă de *complex-tei.*

Respectivul complement alimentar alcătuit din două plante calmante — portocal şi ghizdei — , se comercializează sub formă de granule solubile, va mări efectul liniştitor al infuziei şi o va îndulci uşor.

Dacă sunteţi foarte nervoşi sau dacă nasul vă este foarte înfundat, dacă sunteţi de mult timp suferinzi, aveţi nevoie de un tratament şi mai relaxant.

În acest caz, luaţi ÎNAINTE DE MESELE PRINCIPALE:

2 capsule de portocal amar.

ŞI DUPĂ MESE:

2 capsule de sulfină.

Urmaţi-ne sfaturile timp de trei săptămâni, cu regularitate. Veţi fi singuri uimiţi cât de „senini" vă veţi simţi, iar impresia aceea de congestie nazală, atât de neplăcută şi dezagreabilă, va dispărea complet.

Vreţi să fiţi mai destinşi, să dormiţi profund ? Faceţi o baie caldă cu *uleiuri esenţiale de muşeţel şi de pin.* Inhalaţi adânc efluviile parfumate ce se degajă. Principiile active ale celor două plante se vor absorbi la nivelul epidermei şi vor pătrunde în organism, ajungând până la nivelul celulelor nervoase.

Nu uitaţi că stressul vă pândeşte zilnic, la orice pas. Nu aşteptaţi la infinit, zicând „las c-o să-mi treacă !" Urmaţi periodic o cură de acest fel. Ea vă va asigura o stare de calm, relaxare, aşa încât respiraţia dumneavoastră să fie normală, fără nas înfundat, fără mucozităţi !

OBOSEALĂ + EXCITAŢIE PERMANENTĂ

Este o simptomatologie foarte cunoscută. Avem numeroşi pacienţi care au atare suferinţe. O stare de delăsare totală — ce înlătură orice tendinţă de a face ceva — , însoţită de o nevoie acută de somn, somn în care, din păcate, persistă o reală tensiune musculară, o stare de excitabilitate atât de intensă încât nu reuşeşti niciodată să dormi nici profund, nici suficient.

Excitaţia devine dureroasă şi epuizantă, muşchii îţi stau întinşi „gata să se rupă", toate problemele de peste zi nu-ţi dau pace... Dimineaţa te trezeşti mai obosit decât erai când te-ai culcat... O noapte întreagă ai tot cernut gânduri... Idei care mai de care mai negre ţi-au trecut prin minte... Din fericire, toate se estompează la venirea dimineţii, dar oboseala, tensiunea şi lipsa de chef persistă.

Aţi luat somnifere ? Dacă da, v-aţi lămurit ce efect au avut. Pentru cele doar câteva ceasuri de somn, furate pe noapte, zilele de după ele sunt din ce în ce mai tulburi, sunteţi tot mai buimaci, vă este din ce în ce mai „la neîndemână" ! Ce-i de făcut ?

Suprimaţi calmantele, aruncaţi somniferele. Nu brusc, ci încetul cu încetul. Cereţi sfatul medicului curant.

Şi, în primul rând, urmaţi prescripţiile noastre cu scrupulozitate. Numai aşa vă veţi regăsi şi calmul şi dinamismul.

ÎNAINTE DE MESE:

2 capsule de cimbru.

Pentru o digestie mai bună, mai rapidă şi fără balonări ! Cimbrul înlesneşte o mai bună asimilare şi recăpătarea tonusului fără efort, fără nervi.

ÎN TIMPUL MICULUI DEJUN ŞI AL PRÂNZULUI:

2 pastile de complex-structural.

Foarte concentrat în oligoelemente şi aminoacizi, este cel mai bun remediu antispasmofilic. El vă ajută să vă faceţi „plinul" de calciu şi de magneziu, pe care altfel organismul dumneavoastră nu îi reţin.

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 capsule de sulfină.

Sunt cele mai uşoare şi eficiente calmante. Acţiunea lor durabilă şi progresivă va opera o adevărată „reeducare" asupra nervilor.

Urmaţi tratamentul de mai sus timp de trei săptămâni.

Dacă încă vă mai simţiţi obosiţi, continuaţi, dar adăugaţi, DIMINEAŢA, LA SCULARE:

3 pastile de complex-ADN + multiaminoacizi.

...Nu e doar o bombă de vigoare ce vine în ajutorul dumneavoastră, ci un adevărat uragan, avantajul fiind că nu vă solicită deloc sistemul nervos!

Vă gândiţi oare că este imposibil să vă dinamizaţi fără să vă accentuaţi starea de nervozitate?

Nu vă daţi încă seama de toate posibilităţile pe care le are natura!

SPASMOFILIE

Iată că am pronunţat şi marele cuvânt: spasmofilie! Necunoscută până mai acum câţiva ani, boala explică, în prezent, sau, mai exact, scuză, orice suferinţă!

Acum 20 de ani când, puși în fața unei stări accentuate de nervozitate, bunul nostru simț ne făcea să recomandăm pacienților, în afară de una din minunatele noastre plante, puțină clorură de magneziu, atotștiutorul medic al familiei izbucnea în hohote de râs. Ca să nu mai vorbim de neurologi sau psihiatri, ce ne tratau drept șarlatani.

Iată că n-au trecut decât acești 20 de ani și care medic nu prescrie azi, sub o formă sau alta, puțin magneziu pacienților săi ? Remediu la modă ! Marile laboratoare l-au acaparat în totalitate. Iar dumneavoastră vă feriți să luați, întâmplător, clorură de magneziu, care nu costă mai nimic, în schimb vă îndopați cu tot felul de „specialități" pe bază de magneziu, la niște prețuri... exorbitante ! Și istoria se repetă : ca întotdeauna, înțelepciunea populară era cea care avea dreptate, farmacia se împăunează cu știința pe care i-a furat-o, iar consumatorii plătesc ! Povestea e veche !

Așa după cum cred că știți și dumneavoastră, magneziul ameliorează întotdeauna spasmofilia, dar, de fapt, ce-i aceea *spasmofilie* ?

Denumirea aceasta de specialitate corespunde unui ansamblu de tulburări. Care sunt ele ?

Oboseală, nervozitate, anxietate, imposibilitatea de a lua decizii, transpirații abundente, extremități reci, pierderi de memorie, insomnie, tensiune musculară dureroasă, dureri de stomac (gastralgie), ulcer gastric, formulă sangvină instabilă (nivelul globulelor roșii și albe variabil).

Bref, așa cum bine spun mulți bolnavi : „Mă simt prost în propria-mi piele !"

În plus, vă lipsește calciul și magneziul. De ce ? Simplu, organismul, în stare de stress, nu mai ajunge să fixeze cele două oligoelemente importante. Deci e inutil să le tot luați zilnic. În

fapt, nu faceţi decât să vă agravaţi boala. Pentru că organele nu vor face nici un efort să le fixeze. Iar dumneavoastră veţi avea din ce în ce mai puţin calciu şi magneziu. Ori cum ai lua-o, tot o falsă problemă rămâne! Categoric, ele lipsesc din organism, dar dacă veţi face analize de fineţe, veţi descoperi că şi celulele nervoase au nevoie, în egală măsură, de alte oligoelemente, hafnium, de exemplu, mult mai greu de dozat... şi de găsit!

Aşa încât, în toată această stare de incertitudine, vă sfătuim să ne urmaţi sfaturile. Nu vă îndopaţi doar cu ele, organismul dumneavoastră conţine 69 de oligoelemente, luaţi-le mai bine pe toate.

Le veţi găsi în produsele naturale de tipul *cochiliilor de scoici* şi în *coada calului*, care vă vor permite să le fixaţi perfect. Dar nu uitaţi nici o clipă că este vorba doar de o soluţie temporară. Cu un atare aport de oligoelemente vă veţi simţi repede mai bine, veţi trece acest hop, dar trebuie neapărat să urmaţi un tratament de fond, pentru a vă reechilibra sistemul nervos.

Spasmofilia este chiar dezechilibrarea sistemului nervos simpatic — sistem nervos al vieţii de relaţie. Permanent a existat ceva care v-a agresat: munca, necazurile, un şoc emoţional puternic. Toate ritmurile dumneavoastră biologice sunt perturbate.

Trebuie să vă regăsiţi ritmul.

În primul rând: *dăruiţi-vă singuri timp.* Credeţi că e imposibil? Că sunteţi prea surmenaţi? Totală eroare. N-aveţi nevoie, nu de trei luni de vacanţă, dar nici măcar de o zi. A-ţi oferi singur timp e o stare de spirit. Veţi putea face mult mai multe cu răbdare şi chibzuială decât enervându-vă.

Aţi fost, cred, la restaurant? Dacă, intrând, veţi vedea că toţi chelnerii se agită de colo-colo, puteţi fi siguri că masa vă va lua cel puţin trei ore. Dacă, din contră, toată lumea e liniştită, veţi mânca foarte repede şi veţi fi foarte bine serviţi.

Acelaşi lucru se poate constata şi de-a lungul unei zile de muncă. Trebuie să vă calculaţi fiecare gest. De câte ori faceţi o mişcare prea sacadată, o manevră prea rapidă, obligaţi-vă singuri să o luaţi de la capăt. Nu va trece mult şi vă veţi obişnui să vă gândiţi acţiunea, gestul, atitudinea. Poate că ele vor fi mai încete, dar vor fi mult mai eficiente. Reflectând doar o secundă înainte de a acţiona veţi câştiga două minute.

Trebuie să vă lăsaţi un timp şi de relaxare. Probabil că surâdeţi. Gândiţi că habar n-avem în ce ritm infernal munciţi? Credeţi-ne că şi noi înşine suntem suprasolicitaţi.

Ca să te destinzi sunt suficiente zece secunde. Doar atât. Exact timpul necesar ca să verifici mental că toţi muşchii îţi sunt relaxaţi. Timpul în care să respiri, profund, de trei ori, umflându-ţi pântecele. Dacă puteţi, închideţi şi ochii. Dacă nu, profitaţi de un „respiro" pe care vi-l oferă o frază mai lungă a interlocutorului dumneavoastră. Respiraţi de trei ori foarte lent. Treceţi-vă în revistă toţi muşchii, de la cap până la picioare. Relaxaţi-i.

Veţi putea să vă continuaţi conversaţia într-o manieră mult mai constructivă. Ideile vă vor fi mult mai clare. Faceţi un joc din a respecta „toate ocaziile" de peste zi ce pot oferi cele zece secunde de destindere. La lucru, acasă, în mijloacele de transport în comun. Veţi fi mai mult decât plăcut surprinşi văzând cum vă vor dispărea oboseala, nervozitatea, dificultăţile de concentrare..., spasmofilia, toate, fără calciu, fără magneziu!

Vă e greu să începeţi? Nu reuşiţi să vă relaxaţi nici chiar în 20 de secunde? Atunci adresaţi-vă unui specialist şi faceţi câteva şedinţe de *simpaticoterapie*, este o metodă de tratament deosebit de indicată într-o atare situaţie, despre care v-am vorbit deja. În trei sau patru şedinţe, atingerile nazale cu uleiuri esenţiale vă vor permite să vă „reintraţi în mână", să vă recuperaţi autocontrolul nervos. Restul depinde numai de dumneavoastră.

De dumneavoastră și de plante, deoarece, bineînțeles, ca de obicei, prietenele noastre vii, naturale, simple, pot să ne ajute, iar în acest domeniu sunt „date dracului" de pricepute!

TREI SĂPTĂMÂNI PENTRU A SCĂPA DE SPASMOFILIE

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE ȘI SEARA, LA CULCARE, beți o cană mare cu acest ceai:

Măghiran (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Gențiană (rădăcină)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

După ce amestecați bine plantele, puneți o lingură cu vârf la o cană mare cu apă clocotită, lăsați totul să infuzeze timp de zece minute, apoi strecurați ceaiul și, dacă nu-l puteți bea decât dulce, adăugați-i un pic de *miere de tei.*

Este o infuzie ideală pentru destinderea mușchilor și recăpătarea stării de calm.

ÎNAINTEA CELOR TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de coada calului.

Sunt de neînlocuit pentru fixarea calciului, nici un alt remediu neavând efect la fel de rapid.

Una din micuțele noastre paciente, dezolată că nici după trei luni de imobilizare în gips fractura nu i se consolida, a constatat singură că numai în trei săptămâni, timp în care a luat câte șase

capsule de coada calului zilnic, calciul s-a fixat perfect, permițând formarea calusului de cicatrizare în osul rupt.

Siliciul conținut în coada calului este și el indispensabil în spasmofilie.

ÎN TIMPUL PRÂNZULUI ȘI AL CINEI:

2 pastile de complex-structural.

Acest complement alimentar este îndeosebi bogat în oligoelemente. În plus, e foarte bogat în ADN și aminoacizi esențiali. Nu numai că vă va aduce calciul și magneziul care vă lipsesc, dar conține și toți „catalizatorii" necesarii recăpătării dinamismului, puterii și chefului de muncă.

IAR DUPĂ CELE DOUĂ MESE:

2 capsule de sulfină (vârfuri de inflorescențe înflorite).

Nimic nu e mai bun decât sulfina pentru a vă regăsi seninătatea și liniștea dumneavoastră de altădată.

Tratamentul de mai sus va fi urmat trei săptămâni, nu mai mult.

În acest timp trebuie să vă recăpătați întreaga stăpânire de sine. Să vă puteți autocontrola, să învățați să vă destindeți. Dacă aveți un temperament mai iritabil, dacă sunteți foarte sensibili, dacă viața vă solicită intens, beți în fiecare seară, la culcare, o cană cu infuzie de:

Măghiran (frunze)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*

Amestecați plantele. Puneți două linguriţe la o cană de apă clocotită și lăsați-le să infuzeze 15 minute. Strecurați ceaiul și beți-l călduț, cu

2 *capsule de măghiran.*

E un ceai foarte bun, un calmant puternic, cu ajutorul căruia veți dormi profund!

Și-acum, un sfat: nu așteptați să fiți spasmofilici pentru a vă hotărî asupra tratamentului!

ANXIETATE

Înrudită cu stressul, verișoară a spasmofiliei și a angoasei, anxietatea este și ea o boală de sine-stătătoare. Dependența ei de ritmul de viață și de mediul înconjurător nu este decât parțială.

În fapt e vorba, mai curând, de o chestiune de temperament. Persoanele hipersensibile, ce reacționează la cea mai mică excitație, dotate cu acea impresionabilitate caracteristică artiștilor sunt, din păcate, de cele mai multe ori, vulnerabile și anxioase.

Atenți față de cei din jur, evită să-i deranjeze, să-i tulbure, să-i amărască, ei înșiși fiind fără apărare. Se comportă față de anturaj așa cum și-ar dori să se comporte și acesta cu ei. Dorință vană; mai niciodată nu se întâmplă așa!

Viața este o adevărată junglă de egoism și răutate! Dacă nu sunteţi gata să vă apărați, să mușcaţi, să atacați, veți fi condamnat la anxietate — stare de teamă și neliniște perpetuă! Trebuie ca, prin tratament, să vă diminuaţi „boala", dar mai presus de toate încercați să puneți ordine în modul dumneavoastră de „a fi"!

Evitați lumea afacerilor, nu vă alegeți un serviciu într-o mare întreprindere, colegii vor fi un permanent factor de agresiune pentru dumneavoastră. Orientați-vă spre o carieră artistică, ori de comerciant independent sau, și mai bine, consacrați-vă unei activități ce vă permite să aveți grijă de ceilalți: profesor de gimnastică, kinesiterapeut, infirmieră, medic sau, de ce nu,... tămăduitor!

Și pentru că nu sunteți în stare să faceți față nici raporturilor de forță, nici confruntărilor cu mai mulți indivizi, mai puteți alege o profesiune ce vă oferă, prin însăși natura ei, posibilitatea de a-i domina pe ceilalți: preot, profesor, orator,... dictator!

Așteptând să găsiți acea meserie care vă va elibera de crispări, readucându-vă în normalul cotidian, iată câteva sfaturi ce vă vor fi de folos:

SEARA, LA CULCARE (și, dacă e posibil, și dimineața), beți o cană mare din această infuzie:

Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Isop (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*50 g*

Se pun două linguri din amestecul de plante la o jumătate de litru de apă fiartă, se lasă la infuzat 15 minute, se strecoară și se adaugă, dacă nu aveți diabet, o jumătate de linguriță de *miere de tei* la o cană de ceai.

ÎNAINTEA MESELOR DE PRÂNZ ȘI DE SEARĂ:

2 capsule de sulfină (pulbere din vârfuri de inflorescențe înflorite).

Este o plantă extraordinară pentru relaxarea plexurilor nervoase. Veți fi mult mai destinși, va dispărea senzația de opresiune psihică, veți scăpa de golul la stomac, nodul în gât, gheara la inimă!

DUPĂ PRÂNZ ȘI CINĂ:

Dacă și după sulfină sunteți încă puțin surescitați,

2 capsule de mușețel mare

vă vor destinde, vă vor relaxa.

Urmați sfaturile noastre cu regularitate. Plantele noastre sunt vii, blânde, nu dau nici obișnuință, nici alte tulburări, nici intoxicații! Spre deosebire de toate acele produse ce au trecute în prospect contraindicațiile cu roșu! Sunt ele eficace, dar cât de traumatizante!

PIERDERI DE MEMORIE

Sunt întotdeauna legate de o stare de stress. Exceptând, poate, cazurile în care e vorba de persoane în vârstă, deși bătrânețea este ea însăși cel mai mare stress biologic de care avem cunoștință.

Ce e de făcut în cazul pierderilor de memorie? În primul rând, să deprindem a ne destinde, a respira, a ne aranja timpul după voia noastră, a nu ne mai simți mereu împinși de la spate!

Slăbirea memoriei se datorește pierderii ritmului biologic. Să nu vă închipuiți că există un remediu-miracol în stare să redea imediat celulelor nervoase supleța pe care acestea și-au pierdut-o! În prima fază, dumneavoastră sunteți aceia ce trebuie să vă regăsiți propriul bioritm.

Cum se procedează?

— În fiecare dimineață, înainte de a vă da jos din pat, întindeți-vă toate mădularele, aidoma unei pisici, timp de trei minute întregi. Trebuie să vă întindeți la maximum toți mușchii, să vă „trosniți" toate oasele și toate încheieturile. Veți fi astfel, de-a lungul întregii zile, mai puțin crispați, mușchii vă vor fi mai puțin „tensionați", coloana vertebrală vă va da mai puțin de furcă.

— În fiecare dimineață, imediat ce v-ați sculat: deschideți fereastra, indiferent de anotimp și respirați adânc de 30 de ori. Inspirați pe nas, umflând pieptul cât sunteți în stare, apoi dați aerul afară pe gură, comprimând puternic abdomenul.

Este o respirație yoga obișnuită, indispensabilă recăpătării calmului, dar mai ales reoxigenării organismului până la nivel de celule — aport de oxigen care va reda claritate memoriei, deciziile dumneavoastră devenind infinit mai prompte.

— Iar după exercițiile de respirație practicați Neti Krya.

Yoghinii utilizează respectiva manevră din vremuri aproape uitate și o fac înaintea fiecărei ședințe de yoga și în fiecare dimineață: ...luați în căușul palmei un pic de apă, astupați-vă o nară cu un deget și trageți cu putere apa pe nas, cu nara liberă. Procedați aidoma și cu nara cealaltă.

Veți găsi în comerț așa-numitele Lola Leti, niște ceainice foarte mici, de plastic, cu ajutorul cărora manevra Neti Krya se poate executa mult mai ușor și mai bine. Introduceți prelungirea tubulară a ceainicului într-o nară, plecați capul de partea opusă și apa se va scurge ușor în nas.

După ce ați făcut, timp de câteva zile, Neti Krya cu apă dulce, continuați manevra, dar folosind apă sărată. Efectul este mult mai tonic.

Medicii neurologi afirmă că acțiunea stimulatoare a metodei rezidă în faptul că apa atinge primele celule cerebrale: celulele olfactive.

Yoghinii consideră că are efect asupra celui de „al treilea ochi", glanda hipofiză permiţând „trezirea energiei." Oricare ar fi explicaţia, practicarea unei asemenea manevre zilnic vă va face să vă treziţi uşor, să fiţi în formă, să aveţi mintea limpede şi, în plus, să evitaţi guturaiurile şi să scăpaţi de sinuzitele cronice, unanim considerate ca nevindecabile !

— Seara, la culcare : obligatoriu, zilnic, imediat ce v-aţi băgat în pat, faceţi exerciţii respiratorii, ample, lente, profunde (la fel ca şi dimineaţa), utilizând următoarea tehnică de sofrologie :

- întindeţi-vă pe spate,
- braţele de-a lungul corpului, palmele desfăcute cu faţa în sus,
- picioarele uşor depărtate,
- ochii închişi.

Concentraţi-vă asupra propriului dumneavoastră corp şi verificaţi mental dacă întreaga musculatură este decontractată :

- începeţi de la cap, treceţi la faţă, gât, grumaz,
- urmează umerii,
- apoi braţele până la vârful degetelor,
- vin la rând cuşca toracică, spatele, abdomenul (aici insistaţi, e o zonă foarte importantă),
- în final, coapsele, genunchii, gleznele, labele picioarelor.

Trecerea în revisă şi „cercetarea" întregii musculaturi necesită câteva minute bune (cinci până la zece).

Apoi încercaţi să vă simţiţi corpul greu, din ce în ce mai greu... şi adormiţi : câştigaţi astfel o noapte de adevărată odihnă !

Cele patru sfaturi, urmate zilnic, vă vor permite, indiferent de tipul de nervozitate de care suferiţi, să vă regăsiţi calmul, somnul şi memoria.

Doriţi să aveţi o memorie performantă ? Peste medie ?

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de coada calului.

Vă veţi face astfel plinul de săruri minerale, iar calciul se va fixa bine în organism.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ŞI DE SEARĂ:

2 pastile de complex-fosfor.

Componenţa: germeni de grâu, lecitină de soia, drojdie de bere, concentrat de lapţi de peşte.

Iniţial, complexul-fosfor poate produce o uşoară stare de agitaţie. În astfel de cazuri e mai bine să luaţi pastilele dimineaţa şi la prânz. Într-un timp record memoria dumneavoastră va deveni performantă. Complexul este salutar în cazuri de mare oboseală şi în timpul examenelor.

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 capsule de complex-ADN + multiaminoacizi.

Inegalabil pentru tonusul general, este cel mai fantastic complement alimentar necesar revigorării şi trezirii la viaţă a celulelor nervoase. După trei săptămâni, vă veţi simţi ca renăscut, toate activităţile vi se vor părea mai uşoare, randamentul dumneavoastră va fi mult mai mare, chiar şi în situaţii de-a dreptul fantastice !

Cura de:

capsule de coada calului

+ complex-fosfor

+ complex-ADN + multiaminoacizi

este un șfichi de bici foarte puternic. Nu abuzați de el. După două luni de tratament neîntrerupt riscați să vă simțiți din nou în tensiune..., de astă dată de prea mult dinamism.

Preferați curele de scurtă durată. Trei săptămâni, două săptămâni pauză, apoi, eventual, încă trei săptămâni de tratament, în caz că doriți — sau aveți nevoie — să obțineți nu știu ce performanțe!

Cura este și mai eficace dacă aveți curajul să-i adăugați și următoarea infuzie (când sunteți foarte obosiți, beți-o DIMINEAȚA, PE STOMACUL GOL):

Rozmarin (frunze)	*50 g*
Gențiană (rădăcină)	*50 g*
Cimbru de grădină (frunze)	*50 g*
Salvie (frunze)	*50 g*

Amestecați bine plantele astfel încât să simțiți mirosul rozmarinului și al salviei, puneți o lingură la un bol de apă fiartă, lăsați să se infuzeze zece minute, strecurați. Puteți adăuga o picătură de *miere de rozmarin*, care îmbunătățește gustul ceaiului și îi crește tonicitatea.

Dacă sunteți crispat, SEARA, LA CULCARE, este binevenită o infuzie de:

Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*

Se pune o lingură din amestecul de plante la o cană mare de apă fiartă, se lasă să infuzeze 15 minute, se strecoară şi se îndulceşte cu o linguriţă de *miere de tei* sau de *granule solubile de complex-tei !* Iar noi vă garantăm că veţi dormi fără vise !

Cu tratamentul de mai sus recăpătarea memoriei este asigurată, problema e cum să o păstraţi, şi asta depinde numai de ritmul de viaţă, deci, până la urmă, tot de dumneavoastră !

CREŞTERE ÎN GREUTATE

Silueta ! Problemă eternă a tuturor femeilor (sau aproape) şi a multor bărbaţi.

Atenţie, vom discuta despre *suplețe* şi nu despre *slăbiciune !*

Este interzis prin lege ca, în publicitate, să fie utilizat cuvântul *slăbire !* Doar medicamentele chimice au voie să şi-l înscrie în prospecte. Medicamente în mod cert periculoase, dar autorizate !

Din fericire, presa şi cărţile sunt încă libere în Franţa. Marile trusturi farmaceutice nu le-au cenzurat încă şi pe ele. Să profităm.

În această carte vă vom vorbi fără ipocrizie, de slăbire, oferindu-vă şi sfaturi apropriate fiecărui caz în parte.

Nu vă vom recomanda acele tablete miraculoase ineficace, la fel de păgubitoare şi pentru buzunarul dumneavoastră şi pentru cele câteva kilograme pe care le aveţi în plus, ci adevărate scheme de tratament, adecvate stopării creşterii dumneavoastră ponderale.

Nu există două tratamente de slăbire similare. Pentru ca să dea rezultate reale, orice terapie trebuie gândită în liniște, într-un cabinet de consultații, astfel încât medicul să afle și să țină cont de toate problemele dumneavoastră.

Principalul nu e să slăbești, ci de ce te îngrași.

Când o pacientă vrea să „facă silueta", ei bine, numai la asta se gândește. Are o singură idee și aceea fixă : kilogramele ei ! Și ține morțiș să le dea jos cât ai clipi din ochi ! Iar ideea i-a venit când a trebuit să-și aleagă un costum de baie ! Și uite-așa se îmbogățesc magazinele ce, în fiecare an, propun tuturor naivelor tot felul de regimuri noi, care mai de care mai aiurite, mai mult sau mai puțin eficace. Deseori nocive.

Lucrurile ar trebui altfel abordate. Există doar două întrebări :

— V-ați îngrășat pentru că mâncați prea mult ?

— V-ați îngrășat fără nici un motiv, mâncând normal, fără excese ?

În primul caz nu există decât o singură soluție : *consultați un dietetician.* El vă va îndruma cum să vă reechilibrați alimentația. Luați-vă oră la unul din acele cercuri organizate de consilieri dieteticieni (tip Wight Watchers, de exemplu). Recomandările lor sunt foarte bine gândite, analizate, documentate. Ele vă vor înlesni revenirea rapidă la o greutate echilibrată, stabilizată. Iar dumneavoastră veți lua cunoștință de principiile unei alimentații sănătoase, inteligente, fără toate rătăcirile sectelor acelea de așa-autointitulați fructivori, macrobiotici, vegetarieni etc. ! Atare regimuri pot fi deosebit de utile în diverse cazuri de boală, dar sunt greu de adaptat la parametrii metabolici ai fiecăruia și de readaptat în permanență, în funcție de variațiile acestor parametri. De cele mai multe ori rezultatele sunt catastrofice.

Deci, vreți să slăbiți, mâncați prea mult, soluția e una singură : mâncați mai puțin ! Situația dumneavoastră nu e de resortul nostru.

Din contră, dacă vă îngrășați fără un motiv aparent, dacă nu reușiți să slăbiți cu toate privațiunile la care vă supuneți, atunci vă putem veni în ajutor.

Nu vă lăsați timorați de acei pseudoînvățați, incapabili să vă ajute, dar, în același timp, foarte siguri pe ei înșiși, care vă spun, fără să schițeze nici măcar un zâmbet : „În lagărele de concentrare n-au existat niciodată supraponderali". *Fals.* Au fost mulți bolnavi, mulți deprimați, mulți epuizați. Și-au murit pe capete !

Tâmpenia asta am auzit-o de multe ori. Și ne vuiește capul de povești de adormit copiii. Așa că...

În cadrul unei emisiuni de televiziune, realizată de Monique Cara și Alain Valentin, la „Antenne 2", consacrată regimurilor de slăbire — la care am avut plăcerea să participăm —, un mare specialist a afirmat :

„Ca să nu te îngrași nu există decât o singură soluție : să mănânci într-o ambianță plăcută, cu prietenii. E foarte importantă societatea !"

Din fericire, era prezent și celebrul Moustache. S-a arătat mirat, fără să râdă — nu faci haz pe seama unui medic doct — : „Ce curios ! Eu, când mă duc la «Bocuse», cu gașca, Doamne, ce ne mai distrăm, dar și cât pot să bag în mine !"

Să fim serioși ! Dacă vă îngrășați fără motiv, există întotdeauna o explicație, o cauză ! Numai că trebuie găsită. Și întotdeauna vom descoperi că sunt mai multe...

O creștere ponderală intempestivă semnalează, categoric, un dezechilibru biologic major. Organismul nu mai știe pe ce lume se află. Este într-un decalaj funcțional perpetuu. Ficatul doarme,

pancreasul se enervează, rinichii se-apucă de treabă exact când nu trebuie. Orarul tuturor funcţiilor interne este dat peste cap, orologiul biologic a luat-o razna.

Trebuie restabilit calmul, refăcut orarul, fixate orele exacte. Poate că toate aceste comparaţii vi se par prea îndrăzneţe sau prea simpliste. N-aveţi dreptate. Doar oamenii de ştiinţă se vor amuza. Să-i lăsăm cu râsul şi cu kilogramele lor..., pentru că cine râde la urmă, râde mai bine!

Să ne ocupăm să găsim cauzele unui dezechilibru apărut la un individ, la un prieten. Pacienţii noştri sunt prietenii noştri. Ca să-i putem ajuta trebuie să-i iubim, doar aşa le vom înţelege suferinţele.

Un atare mod de a privi lucrurile ne va conduce, iniţial, la stabilirea unui tratament ce va ţine seama de „terenul" fiecărui pacient în parte, el fiind destinat reechilibrării în profunzime a organismului.

Rezultatul va fi în mod cert mult mai puţin spectaculos decât cu acele faimoase medicamente ce taie pofta de mâncare, accelerând ritmul cardiac sau stimulând tiroida. Terapia noastră are un efect lent, dar durabil. Kilogramele se vor pierde unul câte unul, dar organismul, în loc de-a ieşi epuizat din cură, gata să ia dublul kilogramelor pierdute, va fi reîntinerit, reînviorat, în plină formă.

Ne plac oamenii supli, dar sănătoşi, nu slăbănogi, epuizaţi, ce au aerul că de-abia au scăpat de la Buchenwald! Iar acei cinici neputincioşi ce-au îndrăznit să emită astfel de glume sinistre, n-au decât să-şi păstreze pentru ei stupidele referiri la lagărele de concentrare!

Avem şi noi tratamente ce nu sunt aşa de lente, avem şi noi „trucuri" eficace pentru slăbit: băi, creme, loţiuni. Aplicate însă doar ele, vor da rezultate foarte rapide, dar nu de

durată. În schimb, dacă sunt asociate cu remediile de bază recomandate de noi, împreună vor acționa destul de prompt și pentru mult timp!

Vă vom descrie, în continuare, câteva scheme de tratament: ca să pierdeți din greutate, să vă regăsiți tonusul și buna dispoziție, alegeți-o pe aceea ce vă convine și aplicați-o cu scrupulozitate! Iar dacă nu știți pentru care să optați, ori dacă nu slăbiți îndeajuns de repede, scrieți-ne, vă vom răspunde cu plăcere dându-vă toate sfaturile de care aveți nevoie.

CREȘTERE ÎN GREUTATE... FĂRĂ MOTIV

De fapt, un motiv există, dar probabil că nu vă dați seama care e acela! Și pentru că nu știm ce a generat creșterea ponderală, vă propunem, spre încercare, una dintre cele două formule de mai jos, formule care au dat, în majoritatea unor atare cazuri, rezultate excelente.

SCHEMA I

BEȚI ZILNIC 1 LITRU DE CEAI făcut din:

Măduvă albă de lemn de tei	*25 g*
Fructe (bace) de ienupăr	*25 g*
Iarbă neagră (flori)	*25 g*

Amestecați toate plantele, luați din ele patru linguri și puneți-le la fiert cinci minute, cu un litru de apă. Adăugați încă o lingură din amestecul de:

Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*

Lăsați ca totul să mai infuzeze cinci minute și apoi strecurați.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, luați-le pe toate odată:

1 capsulă de pir,

1 capsulă de păpădie,

1 capsulă de cozi de cireșe.

SCHEMA II

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, luați-le împreună:

1 capsulă de pir,

1 capsulă de păpădie,

1 capsulă de mentă dulce.

Vă atragem încă o dată atenția să cereți neapărat menta dulce de grădină sau menta cu frunza rotundă, pentru că menta piperată, cea mai frecvent întâlnită și utilizată, e neindicată persoanelor nervoase.

ÎN TIMPUL ZILEI, ÎNTRE MESE, beți un litru de ceai făcut din:

Măduvă albă de lemn de tei	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*25 g*

Amestecați plantele, puneți patru linguri din amestec la un litru de apă, clocotiți ceaiul cinci minute, adăugați o lingură de crețușcă, lăsați totul să infuzeze zece minute și apoi strecurați infuzia.

SEARA, ÎNAINTE DE MASĂ, luați:

2 capsule de lucernă.

E de la sine înțeles că și rațiile alimentare vor fi diminuate. Pâinea, sarea, legumele feculente, patiseriile, dulciurile, grăsimile animale (în special gătite), mezelurile și alcoolul sunt interzise!

În schimb, puteți mânca la discreție anghinare, nap, ceapă, păpădie, vânătă, castravete, sparanghel, andive, pere, pepeni, grapefruit, fragi, ananas, portocale, mere.

CREȘTERE ÎN GREUTATE ȘI COLESTEROL

În cazul în care nivelul colesterolului dumneavoastră se află la limita lui superioară (2,50 g), chiar dacă nu este, în fond, prea crescut, e bine să fiți precauți: arderile grăsimilor se fac prost în organism. Dacă metabolizarea lor nu este reglată, nu numai că nu veți reuși să slăbiți dar, mai mult, nu veți fi niciodată în formă. O stare de oboseală permanentă, inexplicabilă în aparență, vă va însoți zi de zi! Grăsimile (lipidele) sunt foarte necesare organismului, vitalității acestuia. Suprimarea lor totală din alimentație, pe motiv că nu le digerăm, ar fi o inepție. Trebuie doar să le consumăm cu moderație și să le dăm posibilitatea să se metabolizeze complet, respectiv, să le digerăm, să le asimilăm.

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ea va fi urmată de o pauză de o săptămână înainte de reluarea unei noi reprize și va fi repetată până la obținerea rezultatelor dorite.

ZILNIC, ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, o cană mare de ceai din:

Frag (frunze)	*100 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*

Păpădie (rădăcină) *50 g*
Măslin (frunze) *100 g*
Verbină mirositoare (frunze) *50 g*

Amestecați foarte bine plantele, puneți cinci linguri la un litru și jumătate de apă, clocotiți ceaiul două minute, lăsați-l să infuzeze zece minute, apoi strecurați-l.

Nu are gust prea bun, dar acțiunea lui asupra ficatului și a grăsimilor este salutară. În câteva zile vă veți simți mai puțin balonați, mai puțin obosiți, digestia va fi mai rapidă..., dar ceea ce nu înseamnă că, gata, de-acum încolo puteți mânca oricât!

TOT ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de păpădie

vor face ca bila să se elimine și mai repede și într-o cantitate mai mare. Astfel, tranzitul intestinal se va îmbunătăți, iar grăsimile vor fi mai bine metabolizate.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE:

2 capsule de vânătă.

Nu există nimic asemănător pulberii de vânătă (din fructul uscat) pentru diminuarea nivelului grăsimilor în sânge. Ea le blochează trecerea la nivelul intestinelor și ameliorează în mare măsură constipația — dacă este necesar.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE PRINCIPALE:

2 pastile de complex-cimbru.

Doar *două pastile* din acest complement alimentar remarcabil vă vor face să digerați mai bine alimentele, să eliminați grăsimile și să scăpați de kilogramele în plus, aducându-vă, în același timp, suportul necesar de germeni de grâu și de magneziu. În timpul curelor de slăbire un atare aport vă va permite să evitați obo-

seala, precum și repercusiunile pe care le are asupra pielii o pierdere prea rapidă în greutate...

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME — CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

DE TREI ORI PE SĂPTĂMÂNĂ:

— *o baie la mâini și la picioare*, caldă, cu extracte de iederă, rostopască, urzică, piciorul cocoșului și nalbă;

— *masaj*, în fiecare dimineață, pe zonele care vă interesează, cu o *cremă* Perla, împotriva celulitei;

— *fricții*, în fiecare seară, cu o *cremă* Bonfanti, linia *„Salso-jod,* pe bază de iod, împotriva celulitei și pentru slăbit

Puterea *concentratului de iod organic,* de a dizolva grăsimile, prezența algelor bogate în iod, extractele de iederă, castan de India și mesteacăn, plante ale căror proprietăți surprinzătoare sunt cunoscute încă din antichitate, este o dovadă neîndoielnică că utilizarea celor două creme — preparate cu aceste substanțe — este foarte indicată.

SFATURI DIETETICE

Vreți să slăbiți și mai repede?

— suprimați toate grăsimile animale — fără nici o excepție — din alimentația dumneavoastră;

— dimineața, pe stomacul gol, mâncați un măr crud ras;

— la masa de seară: amestecați în mâncare o lingură de tărâțe de grâu;

(sfaturile de mai sus, banale de altfel, reprezintă ele singure cel mai eficient tratament pentru scăderea colesterolului);

— tot ceea ce gătiți, în toate salatele pe care le faceți, nu utilizați decât *ulei de șofrănel*. Este atât de eficient în dispersarea particulelor de colesterol încât unii îl recomandă ca tratament, sub formă de microcapsule. Folosiți-l cu încredere la pregătirea mâncărurilor: e mult mai ieftin și are gust mai bun.

CREȘTERE ÎN GREUTATE ȘI CONSTIPAȚIE

Trebuie să dați câteva kilograme jos și mai suferiți și de constipație?

Nu vă pierdeți timpul urmând nu știu ce regim de înfometare. N-o să ajungeți nici să slăbiți cât vreți, nici să vă mențineți greutatea atât de greu câștigată, nici să scăpați de constipație.

Totul se va rezolva mai greu, mai ales dacă ați avut nefericita idee să utilizați cu regularitate laxative, în special de tipul uleiului de parafină care, în afară de faptul că este un derivat de petrol — ceea ce nu concordă cu filosofia noastră terapeutică — , lenevește încă o dată în plus intestinul, paraiizându-i parca peristaltismul.

Va trebui să treacă o bună bucată de timp pentru ca să reușiți să scăpați și de kilogramele în plus și de constipație, perioadă marcată de răbdare și respectare atentă a sfaturilor noastre. Până la urmă veți reuși, veți fi bine dispuși, mai veseli, mai „cu chef", pielea dumneavoastră va deveni mai catifelată, mai netedă, efortul nu va fi în van și nu veți regreta că l-ați făcut!

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ea va fi urmată de o pauză de o săptămână înainte de a o relua până la obținerea rezultatelor dorite.

Mai întâi, ceaiul

Trifoiște de baltă (frunze)	*50 g*
Trandafir (boboci)	*100 g*
Anghinare (frunze)	*50 g*
Papădie (rădăcină)	*50 g*
Soc (flori)	*50 g*
Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Anason (semințe)	*50 g*

După ce ați amestecat bine plantele, respectați cu strictețe modul de preparare — mai special în acest caz.

Într-un litru de apă puneți patru linguri din amestec; lăsați-le să se macereze, la rece, două ore sau, și mai bine, toată noaptea. Apoi dați totul într-un clocot, fără să lăsați ceaiul să fiarbă. Stingeți focul, acoperiți vasul, lăsați-l să se „liniștească" zece minute și apoi strecurați-l.

Este o băutură delicioasă, eficientă în toate cazurile de constipație.

ÎNAINTE DE MASĂ, DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ

1 fiolă (un păhărel mic) de suc de anghinare,

într-o jumătate de pahar cu apă caldă.

Iată un adevărat tratament de drenaj, de eliminare, cu ajutorul căruia vă veți rezolva constipația, fără ca intestinul să fie agresat, defecația făcându-se ușor, fără efort.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de crușin.

Sunt recomandabile pentru ameliorarea celor mai rebele constipații.

DUPĂ CELE TREI MESE:

2 pastile de complex-revent.

Compoziția unică, indispensabilă, de neînlocuit, a acestui complement alimentar — revent, trandafir, nalbă albă, anghinare, magneziu (printre alte oligoelemente) — , va regla perfect funcțiile intestinului: fără iritații ale mucoasei, fără arsuri, tranzitul intestinal se va normaliza, iar surplusul de kilograme va dispărea... ca prin farmec!

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME — CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

DE DOUĂ ORI PE SĂPTĂMÂNĂ:

— *o baie la picioare și la mâini* cu extract de iederă, rostopască, urzică albă moartă, piciorul cocoșului și nalbă de pădure (temperatura apei să fie de 40-42°C, iar durata băii de 15 minute).

O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ:

— o baie generală prelungită, caldă, cu uleiuri esențiale de *cimbru* și *salvie* sau cu un spumant de baie iodobromic *(Bonfanti-Salsojod).*

Elimină grăsimile, reechilibrează sistemul endocrin și acțiunea cimbrului este, în cazul dumneavoastră, stimulatoare pentru ficat și intestine.

ÎN FIECARE ZI:

— *masați-vă* cu o cremă pe bază de extracte din următoarele plante: iederă, coada calului (de ex., cremele *Edera-anticelulita* și *Equiseto-anticelulita,* produse Bonfanti), arnică, mesteacăn.

Toate vă ajută să eliminați cu ușurință stratul de celule moarte, depozitele inutile, grăsimile, stimulând circulația locală.

Și-acum, iată un mic „truc", experimentat de noi cu succes în multe cazuri.

Înainte de masaj faceți o fricție cu următorul preparat folosind o mănușă aspră (de păr de cal sau de burete marin):

Ulei de gălbenele	*100 ml*
Ulei esențial de rozmarin	*20 picături*
Ulei esențial de lămâie	*20 picături*

Agitați bine flaconul înainte de fiecare întrebuințare. Uleiul de gălbenele înmoaie epiderma, protejează vasele mici, are efect antiinflamator (foarte important în caz de celulită). Uleiurile esențiale de rozmarin și de lămâie stimulează funcția ficatului, favorizează eliminarea toxinelor și, pe deasupra, înlesnesc pătrunderea mai profundă și mai rapidă, în organism, a principiilor active vegetale din plantele conținute în cremă. Preparatul uleios activează, în totalitate, efectele masajului.

E adevărat că vă ia puțin timp pregătirea loțiunii, dar merită!

CREȘTERE ÎN GREUTATE ȘI TULBURĂRI DE CICLU MENSTRUAL

E o situație deseori întâlnită.

Ni s-a întâmplat de multe ori să fim consultați de femei ce erau nemulțumite de toate tratamentele de slăbire pe care le urmaseră și ni se plângeau că se îngrașă „peste noapte"!

„Pot să iau în greutate trei kilograme de azi până mâine, fără nici un motiv"

„Când vi se întâmplă așa ceva?"

„De obicei, înainte de ciclu. De altfel, am o menstruație capricioasă, neregulată, care mai întotdeauna întârzie. Pierderile de

sânge sunt mici, însoțite de dureri abdominale. Mă umflu, pur și simplu, la fiecare ciclu. Nu numai că sunt balonată, dar nu mai reușesc să-mi închei fustele, rochiile nu mă mai încap, mi se umflă picioarele."

Într-un atare caz tratamentul va fi de lungă durată. Întreg sistemul endocrin este dat peste cap.

O singură metodă poate da rezultate mai rapide: *simpaticoterapia*. Atingerile nazale cu uleiuri esențiale sunt singurele în stare să acționeze rapid atât asupra hipofizei cât și asupra hipotalamusului, cheile sistemelor simpatic și endocrin.

Dacă aveți posibilitatea, nu ezitați: urmați un tratament complet de simpaticoterapie. Rezultatul va fi dublu: veți scăpa și de kilogramele în plus, se va regla și ciclul. Durerile și balonările vor dispărea, menstrele se vor normaliza cantitativ.

Atenție: calculați exact data la care ar trebui să înceapă ciclul. Cu trei zile înainte, în fiecare seară, faceți o baie la picioare foarte caldă, cu rozmarin. Puteți utiliza și frunze uscate:

— *trei litri de apă,*

— *100 g frunze de rozmarin,*

— *totul se fierbe 15 minute,*

— *completați cantitatea de apă care vă trebuie pentru baie.*

Sau:

— *un dizolvant (o bază hidrodispersantă)* *2 linguri,*

— *ulei esențial de rozmarin* *40 picături.*

Ori:

— *ulei de baie cu rozmarin* *2 linguri.*

Dacă nu aveți rozmarin la îndemână, și nici de unde să vi-l procurați, puteți folosi și săpunul negru (de leșie), pe care-l utilizau bunicile noastre: două linguri pentru o baie.

E grozav! Din păcate, adevăratul săpun negru, bine închegat, gros, e şi mai rar decât uleiul de baie cu rozmarin.

Dar puteţi face şi un duş în care să utilizaţi *gelul pentru duş anticelulită,* produs *Perla*, sau o baie cu *spumant pe bază de sulf,* produs *Bonfanti.*

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Este urmată de o pauză de o săptămână înainte de a fi reluată şi se continuă până la obţinerea rezultatelor scontate.

ÎN FIECARE ZI, DIMINEAŢA ŞI SEARA, beţi un bol cu ceai din:

Salvie (frunze)	*100 g*
Coada şoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Rozmarin (frunze)	*100 g*
Lămâiţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*

Amestecaţi bine plantele. La un litru de apă se pune un pumn sau patru linguri din amestec. Se dă în clocot fără să se lase să fiarbă, se infuzează zece minute, se strecoară.

Două căni mari reprezintă jumătate din cantitatea de mai sus. Nu îndulciţi ceaiul, cel mult adăugaţi-i, dacă nu-l puteţi bea altfel, un pic de *miere de rozmarin.* Dar nu vă sfătuim. Dacă vreţi să slăbiţi, trebuie să renunţaţi la zahăr.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de salvie.

E una din plantele scumpe inimii noastre, care ne-a ajutat de nenumărate ori să ne vindecăm pacienţii!

Ne-a uluit întotdeauna cât de multe virtuți are: stimulează funcțiile ficatului, ale sistemului endocrin, activează circulația, favorizează excreția, reechilibrează ciclul menstrual... și are încă multe alte proprietăți pe care doar noi le știm! Specialiștii n-au decât să se chinuie să le descopere una câte una și să se-mpăuneze cu ele!

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 capsule de brustur.

Cunoscut pentru proprietățile antitoxice, recomandat în caz de reumatism și împotriva eczemei, brusturul conține, în rădăcina lui groasă, hormoni vegetali ce reglează ritmicitatea menstrelor, permițând, simultan, eliminarea masivă a surplusurilor de orice natură.

Să nu vă lipsească niciodată din cura de slăbire!

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 pastile de complex-alge + coacăz negru.

Fără concurent în medicația de slăbire, complexul stimulează și întărește sistemul endocrin.

Algele sunt complemente alimentare indispensabile glandelor endocrine. Ele aduc oligoelementele, sărurile minerale și acizii aminați necesari. Rețineți că respectivul complex alimentar nu conține alga *Fucus vesiculosus* (iarba de mare), algă ale cărei principii active, cu un procent ridicat de iod, au acțiune excitantă asupra tiroidei, și pe care mulți pacienți nu o suportă.

Celelalte ingrediente ale complexului, coacăzul negru, reventul, asigură eliminarea masivă la nivelul rinichilor și al intestinelor.

În ceea ce privește germenii de grâu și magneziul, pe care le conține, ele evită oboseala și apariția spasmofiliei, manifestate deseori în caz de slăbire prea rapidă.

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME — CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

DE TREI ORI PE SĂPTĂMÂNĂ:

— o baie generală caldă cu *uleiuri esențiale de salvie și cimbru.*

Uleiul de baie salvie-cimbru îl găsiți gata pregătit. Citiți prospectul, sau ceea ce este scris pe flacon, ca să vă asigurați că are 12% ulei esențial, concentrație obligatorie pentru ca să fie într-adevăr bun.

La o baie de 38°-40°C se pun două linguri de ulei. Rămâneți în cadă timp de zece minute, apoi faceți un duș rece, de la coapse în jos — rapid, scurt, zece secunde — , altfel pot apărea tulburări circulatorii, ale căror efecte pot fi dezastruoase pentru organism.

ZILNIC, faceți un masaj:

— *dacă aveți celulită generalizată*, cu o cremă pe bază de extracte de iederă, gălbenele, coada calului și mesteacăn (de ex., cremele *Bonfanti* și *Perla* anticelulită);

— dacă aveți *depuneri de grăsime* în mai toate regiunile corpului, alegeți creme pe bază de iod (de ex., *crema cu iod anticelulită,* Bonfanti) ori pe bază de alge (de ex., *Alghe-crema de alge anticelulitică*). Efectele principiilor active ale algelor sunt inegalabile.

Nu sunteți mulțumită ? Nu mai aveți răbdare ? Vreți să slăbiți și mai repede ?

— Înainte de masaj, fricționați-vă cu o mănușă aspră, tamponată cu un ulei „magic" pe bază de:

Ulei de coada șoricelului	*100 ml*
Ulei esențial de ienupăr	*20 picături*
Ulei esențial de santal	*20 picături*

Agitați bine flaconul înainte de fiecare utilizare și nu vă expuneți la soare timp de două ore după fricție. Uleiurile esențiale pot genera o fotosensibilizare a pielii, care se va păta de la soare și așa va rămâne.

CREȘTERE ÎN GREUTATE ȘI OBOSEALĂ

V-ați găsit vreodată în situația că, pe măsură ce senzația de oboseală se accentua, vă creștea și pofta de mâncare, și vă îngrășați văzând cu ochii? Situație ce v-a pus în următoarea dilemă: ori să urmați un regim sever și să fiți din ce în ce mai obosită, ori să mâncați pe săturate și să vă tot îngrășați?

Dar și fără să se ajungă într-o atare extremă, în care dezordinea biologică este evidentă, iar oboseala generează foame și, consecutiv, îngrășare, se întâmplă de multe ori să dorim să avem o siluetă ideală, iar viața de zi cu zi, tracasările, necazurile, să ne fi obosit în așa hal încât numai un regim de înfometare ne mai lipsește ca să ne dea gata! Și totuși, ce-i de făcut?

Tratamentul de șoc. Altul nu există.

— Timp de o zi nu mâncați decât pere, fierte în apă, peste care turnați ulei de șofrănel și oțet de cidru.

— Următoarele două zile, post negru, doar cu apă. Aveți voie să beți și o supă de legume, strecurată perfect, dar e mai bine să vă abțineți. Efortul e de scurtă durată.

să vă simțiți mai obosită, dar numai o zi. Mai puteți avea amețeli ușoare, s-ar putea să vă supere ficatul, limba va fi alburie, toate sunt simptome de eliminare masivă. Organismul începe să reacționeze, începe să dea afară toxinele. Sunteți pe calea cea bună, trebuie doar să perseverați.

— În a patra zi, regimul e aproape normal: legume, fructe, cereale, lactate, dar nu carne.

— Din a cincea zi puteți mânca „orice", dar dacă vreți într-adevăr să vă mențineți silueta va trebui să renunțați la grăsimi, în special cele animale, zahăr sub orice formă, feculente, mezeluri; carne doar la o singură masă.

Alimentele tonifiante, cele ce vă vor asigura dinamismul în ciuda kilogramelor pierdute, sunt *legumele* și *fructele*. Preferați rădăcinoasele, pe cele mai puțin apoase (merele, fragii, morcovii, napii) și mai ales cerealele complete (grâul, orezul, hrișca, orzul). Învățați să le gătiți. Budincile, porridge-urile, sufleurile din cereale și lapte sunt numai câteva exemple. Procurați-vă o carte de bucate cu preparate vegetariene, sau naturiste, ori pe bază de cereale, pentru că ele vor fi, de-acum încolo, alimentele dumneavoastră de bază. Bine utilizate, judicios alese, vă vor permite să vă regăsiți greutatea ideală, silueta ideală.

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ea va fi urmată de o pauză de o săptămână, înainte de a fi reluată, și va fi continuată cu aceeași ritmicitate până la obținerea rezultatelor dorite.

DIMINEAȚA ȘI SEARA beți o cană mare (un sfert de kilogram) de ceai din:

Fenicul (semințe)	*100 g*
Rozmarin (frunze)	*100 g*

Trifoiște de baltă (frunze)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Frasin (frunze)	*50 g*
Coacăz negru (frunze)	*50 g*

Amestecați bine de tot plantele, puneți cinci linguri rase la un litru de apă, dați-le în clocot la un foc mic fără să le lăsați să fiarbă, stingeți focul imediat ce apa începe să se învolbureze, acoperiți vasul, lăsați-le să infuzeze 15 minute și strecurați ceaiul.

Infuzia se poate bea și rece, dar e mai bine să fie călduță. Vă va ajuta la digestie (feniculul e salutar în această privință, dar noi l-am ales pentru că înlesnește eliminarea toxinelor).

Nu uitați să-l beți cu regularitate. El vă va ajuta să slăbiți mai repede, vă va calma, vă va revigora. Mulți pacienți, constipați cronici, au fost stupefiați de restabilirea spectaculoasă a tranzitului lor intestinal, deoarece tot ceea ce încercaseră până atunci nu avusese nici un efect.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de ienupăr.

Remarcabil diuretic, ienupărul înlesnește creșterea diurezei (eliminarea lichidelor, în special a apei), fiind totodată un tonifiant general uluitor. El ajută organismului să se apere împotriva oricărui tip de agresiune, dinamizând mecanismele de apărare imunitară.

Noi îl recomandăm ca atare, mai ales toamna, deoarece vă fortifică organismul pregătindu-l să facă față perioadelor de mare oboseală și epidemiilor hibernale, curățindu-l de miasmele acumulate ca urmare a poluării excesive a mediului, caracteristică secolului în care trăim.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI SEARĂ.

2 pastile de complex-cimbru.

Este un complement alimentar pe care noi îl denumim „prieten al ficatului și al rinichilor", deoarece stimulează procesele de eliminare, iar cimbrul și rozmarinul din compoziția lui au virtuți tonice. Balonările pe care le aveați frecvent după mese vor dispărea, deci va fi înlăturată una din cauzele oboselii și îngrășării.

DUPĂ MASA DE DIMINEAȚĂ ȘI CEA DE PRÂNZ:

2 capsule de complex-ADN + vitamina C.

Vitamina revigorării este, totodată, și vitamina anti-stress. O vitamină de origine naturală (este vorba de un extract din măcește, fructele trandafirului sălbatic, măcețului) nu va putea, în nici un caz, nici să vă enerveze, nici să vă îngrașe, așa cum se tem unii. Din contră. Odată nervozitatea și oboseala dispărute, eliminarea depozitelor, a deșeurilor, toxinelor, excreția, toate se vor face mult mai ușor, fără efort, în cantități crescute.

Unul din simptomele majore ale stării de oboseală este că toate organele emonctoare (de eliminare: rinichii, intestinul gros, pielea, glandele cu secreție externă, ficatul) funcționează prost sau chiar deloc. E iluzoriu să sperați că veți slăbi într-o atare conjunctură. Orice regim ați urma, orice medicație chimică ați lua, nu veți face decât să vă agravați oboseala, să vă blocați căile de eliminare, deci să luați și mai mult în greutate. Veți intra într-un cerc vicios, cercul stressului!

Singura soluție este să ne urmați sfaturile cu sfințenie. Regăsiți-vă, în primul rând, forma dumneavoastră biologică.

Imediat ce vă veți simți mai bine, înlocuiți ceaiul cu un altul, pe care vi-l dăm mai jos, dar va trebui să beți un litru zilnic, neuitând să luați capsulele de ienupăr, de complex-cimbru și complex-ADN:

Parachemiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Trifoiște de baltă (frunze)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Cozi de cireșe	*50 g*

Amestecați, puneți cinci linguri la un litru de apă, fierbeți ceaiul cinci minute, lăsați-l la infuzat alte zece, strecurați-l și beți-*l*, fie cald, fie rece, n-are importanță, dar întotdeauna între mese.

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME — CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI.

ÎN FIECARE SEARĂ, după un duș, ungeți-vă cu o cremă de slăbit pe bază de plante.

ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ, terminați-vă baia cu un duș rece pe picioare. Apoi frecați-vă zdravăn, cu o mănușă aspră și masați-vă cu un ulei de slăbit făcut din:

Ulei Osiris pur	*100 ml*
Ulei esențial de rozmarin	*20 picături*
Ulei esențial de chimen	*20 picături*

Preparatul, stimulând circulația, vă va ajuta să scăpați de celulită și depozitele de grăsime, pielea rămânând suplă, elastică.

CREȘTERE ÎN GREUTATE ȘI TULBURĂRI HEPATICE

Îngrășarea intempestivă, dificultatea de a slăbi și dereglările hepatice, iată o asociere de trei simptome care nu trebuie să vă mire.

Fiecare dintre noi știe că un ficat și o vezică biliară lenește antrenează, cu siguranță, tulburări digestive, o asimilare deficitară, ce se traduc, de cele mai multe ori, printr-o creștere în greutate. Câteodată se întâmplă și invers: am avut cazuri în care pacienții slăbiseră excesiv tot datorită unei proaste funcționări hepatice.

Într-adevăr, dacă asocierea ficat-curbă ponderală nu ne pune pe gânduri, este pentru că suntem niște neștiutori, niște ignoranți. În lumea medicală există acum o modă care nu asociază ficatul cu nici o suferință și care-l scoate de sub incidența oricărei boli!

Pe vremea când bunicii noștri luau tot felul de remedii pentru ficat, ei se îngrijeau, de fapt, de cu totul alte boli, ce nu se cunoșteau încă! Dacă îi durea ficatul, îl tratau și se vindecau, ...de afecțiunea propriu-zisă! Bieții neștiutori, credeau că se tratează „de ficat", care nu era bolnav, și uite că se vindecau tocmai de suferința în a cărei tratare eșuase medicina! Să le urmăm exemplul. De câte ori ne doare ficatul, avem amețeli, limba ne e încărcată, ne balonăm, ni se face greață doar la vederea unor mâncăruri, digestia e leneșă și ne tot îngrășăm, haideți să ne îngrijim, cu precădere, ficatul.

Ne vindecăm, facem siluetă și dăm dracului chimia asta modernă, care e mai deșteaptă decât noi!

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ca și toate celelalte de până acum, va fi urmată de o săptămână de pauză, apoi totul se reia, după aceeași schemă, până când obținem rezultatul dorit.

ÎN TIMPUL ZILEI, ÎNTRE MESE, beți minimum un litru de ceai făcut din:

Parachemiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Trifoiște de baltă (frunze)	*50 g*

Cimbru (frunze)	*100 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Coacăz negru (frunze)	*50 g*
Ienupăr (fructe-bacele)	*50 g*

Amestecați bine plantele cu mâna, încet, puneți cinci linguri la un litru de apă, dați ceaiul în clocot două minute, lăsați-l la infuzat zece minute și strecurați-l.

Beți-l de-a lungul zilei, în mai multe reprize, iar prima cană luați-o dimineața, pe stomacul gol, călduță. Tot acum beți și un păhărel de *suc de ridichi negre*.

Efectul diuretic va fi aproape instantaneu. Și va fi însoțit de o ușoară acțiune laxativă ce va regla tranzitul intestinal, fără să provoace diaree.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ

2 capsule de pir.

Diuretic și colagog, pirul este prietenul ficatului și dușmanul kilogramelor supranumerare. El acționează cu blândețe, fără brutalitate, dar ferm.

Treptat, treptat, veți ajunge să spuneți cu sinceritate: „Ficatul, habar n-am că există"... !

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE PRINCIPALE

2 pastile de complex-cimbru.

Inegalabil pentru „îmblânzirea" unui ficat recalcitrant, va ști să stimuleze procesele de eliminare, ameliorând totodată digestia. În plus, germenii de grâu și magneziul pe care îi conține vă vor aduce oligoelementele, vitaminele și aminoacizii de care aveți atâta nevoie de-a lungul unui regim de slăbire, ca să vă puteți menține în putere, să fiți dinamici, iar pielea dumneavoastră să nu sufere, să rămână catifelată și elastică.

DUPĂ MESELE DE PRÂNZ ŞI DE SEARĂ.

2 capsule de isop.

Aţi citit bine, nu e vorba de o greşeală de tipografie! Isopul ameliorează asimilarea, calmează şi relaxează. El are maximum de eficienţă în cazurile de tulburări pulmonare, e adevărat, dar reglează perfect şi secreţiile tuturor mucoaselor, în principal cele de care suntem noi interesaţi, respectiv cele de la nivelul stomacului, intestinelor, ficatului.

Starea de calm, senzaţia de bine, asimilarea completă, pe care le asigură isopul, permit arderea completă a tuturor produşilor de anabolism şi eliminarea mai bună a reziduurilor.

Aveţi încredere în el, e o plantă prea puţin utilizată faţă de calităţile pe care le are!

Dacă aveţi ficatul mărit sau „îl simţiţi că există", este „prea încărcat", dacă vă supără de mult timp, adăugaţi la tratamentul dumneavoastră un medicament major, cu acţiune puternică..., *suc de lămâie.*

Dimineaţa, pe nemâncate, înainte de a vă bea ceaiul şi păhărelul de *suc de ridichi negre*, beţi puţin suc de lămâie călduţ, bineînţeles neîndulcit. El vă va curăţa rapid vezica biliară şi veţi fi mulţumiţi de acţiunea lui diuretică remarcabilă.

Nu uitaţi, între două cure de trei săptămâni, respectaţi cu strictreţe pauza de o săptămână, altfel există riscul, foarte mic, e adevărat, să apară o pierdere de calciu, ceea ce nu e de dorit să se întâmple.

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂŞTIGA TIMP ŞI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME — CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

Pe parcursul regimului de slăbire se recomandă şi câteva mici tratamente ajutătoare, necesare stimulării circulaţiei sangvine, re-

vigorării organismului, impulsionării mecanismelor imunologice. Deși preparatul de mai jos cere răbdare și timp pentru a-l utiliza, vă sfătuim să încercați:

Ulei vegetal de mușețel	*100 ml*
Ulei esențial de lămâie	*20 picături*
Ulei esențial de rozmarin	*20 picături*

Amestecați bine cele trei ingrediente și agitați bine flaconul înainte de fiecare întrebuințare.

DIMINEAȚA ȘI SEARA:

Fricționați viguros, cu o mănușă aspră, zonele corpului pe care le-ați uns cu ulei.

Uleiul de mușețel „încălzește" epiderma și stimulează circulația periferică. Cel de lămâie favorizează eliminarea, iar uleiul esențial de rozmarin, prin acțiunea lui vasodilatatoare, accelerează fluxul sangvin înlesnind eliminarea toxinelor.

Când pielea este bine rubefiată — s-a înroșit —, faceți un masaj energic:

— o *cremă pentru slăbit* cu extract de iederă, coada calului, mesteacăn alb și arnică (de ex., *crema de corp Equiseto; crema anticelulită Edera;* ambele produse Bonfanti), dacă aveți predispoziție să faceți celulită și să rețineți apa;

— o *cremă cu alge*, dacă aveți tendința să formați depozite de grăsime.

Cum să faceți deosebirea între ele?

— *Celulita*: greutatea variază cu ușurință, faceți edeme, deci rețineți apa, iar dacă apucați pielea între două degete, ea va avea aspect de „coajă de portocală" și ciupitura este dureroasă;

— *Grăsimea*: greutatea dumneavoastră variază arareori și foarte puțin, iar dacă vreți să apucați între două degete un pliu

al pielii, manevra este foarte dificilă, aproape că nu o puteți apuca, imediat sub epiderm existând un strat subcutanat gras.

CREȘTERE ÎN GREUTATE ȘI NERVOZITATE

Caz frecvent întâlnit. Chiar prea des. Oare câte paciente am avut care, foarte atente cu „regimul" lor, de fapt, cu înfometarea la care se supuneau cu bună știință, ni se plângeau de o stare de nervozitate latentă, erau disperate că fiecare supărare, sâcâială, tensiune, le mai aduce un kilogram în plus!

Explicația științifică este simplă.

În caz de nervozitate excesivă, organele de eliminare se blochează. Organismul nu mai renunță la nimic. Asemenea unui avar, stochează orice, toxine, reziduuri, deșeuri și, odată cu creșterea în greutate, se adaugă oboseala și reumatismul. Într-o atare situație orice încercare de a slăbi este sortită eșecului.

Cel mai urgent lucru, și singurul care trebuie în primul rând făcut, este *să vă calmați*, să scăpați de starea de nervozitate! Lăsați emonctoarele să-și facă treaba, să eliminați normal.

De-abia într-o a doua fază se poate interveni asupra eliminării deficitare, astfel încât să încercăm să o stimulăm, deci și să slăbiți.

Tratamentul va fi un pic mai elaborat, mai complex, aplicat în doi timpi. Rezultatul va da măsura răbdării și conștiinței dumneavoastră de terapeut!

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Știți care este ritmul: trei săptămâni de tratament, o săptămână pauză, iar trei săptămâni de tratment, iar o pauză de

șapte zile, și totul se succede aidoma până când veți fi ajuns la greutatea dorită!

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 pastile de complex-cimbru.

Mâncarea va fi mai bine digerată, ficatul va avea mai puțin de lucru, va fi stimulată secreția de bilă. Trebuie evitate cu orice preț digestiile prelungite, balonările și fermentațiile.

Complexul-cimbru are și o acțiune diuretică evidentă deoarece, printre altele, conține trifoiște de baltă și păpădie.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de sulfină.

În afară de senzația reală de destindere pe care o conferă, sulfina este un diuretic de anvergură grație unuia din principiile active existente în structura ei biochimică, *cumarina*.

Urmare, favorizează diureza, stimulează rinichii, calmează durerile și spasmele (crampele, contracțiile) din partea inferioară a abdomenului (zona pelvină). Femeile mai nervoase, mai ușor iritabile, vor înțelege perfect cât de mare nevoie au de sulfină, ce benefică e planta pentru reechilibrarea lor neurohormonală!

În caz de dureri înainte și în timpul ciclului menstrual, ați încercat vreodată să luați, în loc de orice altceva, câte trei capsule de sulfină, dimineața și seara? Încercați și vă veți convinge singure de dispariția „coșmarului menstrual", fără nici un efort!

DUPĂ MESELE DE PRÂNZ ȘI DE SEARĂ:

O cană mare de ceai, foarte ușor de preparat și care nu trebuie să vă lipsească:

Ienupăr (fructe-bacele)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*100 g*

Frag (frunze)	*100 g*
Roiniță (frunze)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*

Amestecați-le bine, puneți o lingură cu vârf la o cană de apă clocotită, lăsați totul la infuzat zece minute, îndulciți ceaiul cu o linguriță de *granule de complex-tei*. Se bea cald.

Există specialiști care recomandă acest complex doar copiilor, deoarece compoziția are numai ingrediente dulci: portocalul, teiul, ghizdeiul.

Este un ceai „foarte elaborat". Bineînțeles că poate fi utilizat fără nici un risc și de persoanele în vârstă și pentru cei mici, dar proporțiile plantelor sunt în mod deosebit studiate și experimentate încât să destindă și să calmeze cazurile în speță, fără să moleșească, fără să „tâmpească". Lucru cu care nu se poate lăuda nici un calmant farmaceutic!

Urmați tratamentul trei săptămâni. Veți începe „să dați jos" din greutate, puțin, e drept, dar vă veți simți mult mai bine, mai puțin tensionată, mai destinsă, mai puțin obosită.

E timpul să trecem la partea a doua a tratamentului.

DE-A LUNGUL ZILEI, ÎNTRE MESELE PRINCIPALE:

Beți, obligatoriu, minimum un litru din acest ceai

Rozmarin (frunze)	*100 g*
Isop (frunze)	*100 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Măghiran (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*

După ce ați amestecat plantele, puneți cinci linguri din amestec la un litru și jumătate de apă, clocotiți-o un minut — doar un minut, nici o secundă în plus! —, crețușca își pierde toate

calitățile dacă e fiartă, stingeți focul, lăsați ceaiul să se „liniștească" (să infuzeze, la infuzat), strecurați-l.

Efectul diuretic al licorii va fi maxim dacă prizele de ceai vor fi repartizate astfel:

— pe nemâncate, dimineața,
— cu o oră înainte de masa de prânz;
— cu o oră înainte de masa de seară.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI DE SEARĂ:

2 capsule de sulfină.

Recomandată pentru acțiunea ei relaxantă, calmantă, antispasmodică și... diuretică.

Sulfina mai conține nenumărate săruri minerale, totdeauna necesare într-o cură de slăbire, pentru ca să nu reapară oboseala și pierderile de calciu.

DUPĂ PRÂNZ ȘI DUPĂ CINĂ:

2 capsule de brustur.

Excelent depurativ, nu numai că face pielea foarte frumoasă și elimină toxinele, dar conține săruri de calciu și de magneziu, foarte importante în această formă de îngrășare, pentru că vă ajută să fiți în permanență destinse!

Tot ceea ce v-am indicat până acum vă va ajuta să slăbiți. Poate că nu atât de repede precum ați dori, dar în mod armonios, pe o durată apreciabilă, fără oboseală, fără riscul apariției unei stări de depresie.

Dacă vreți să scăpați și mai rapid de kilogramele în plus, adoptați câteva reguli de dietă, simple.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

Înainte de ceaiul recomandat:

— mâncați o bucată de ananas proaspăt;

— suprimați alcoolul și zahărul, sub orice formă ar fi ele: vin, apă gazoasă, bomboane, ciocolată, prăjituri etc.;

— evitați carnea roșie.

Bineînțeles că totul vă solicită un oarecare efort de voință, dar rezultatul va fi mai mult decât mulțumitor, deoarece vă veți recăpăta nu numai silueta ci vă veți simți și în formă.

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME —, CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

DE TREI ORI PE SĂPTĂMÂNĂ:

— Faceți o *baie simultană, la mâini și la picioare, cu uleiuri esențiale de salvie și cimbru.*

E simplu: luați două lighenașe (sau orice alte recipiente), puneți în ele apă caldă, adăugați câte două linguri de ulei de baie făcut pe bază de uleiuri esențiale de *cimbru* și *salvie*; înmuiați-vă, deodată, într-unul picioarele, în celălalt, mâinile; stați zece minute.

E preferabil să faceți băile seara, înainte de culcare

ZILNIC:

Utilizați o cremă cu extracte de plante sau pe bază de alge, după cum vi se potrivește mai bine, iar fiecare masaj să fie precedat de o fricțiune cu uleiuri esențiale, făcută cu o mănușă aspră (de păr de cal). Uleiul este un amestec de:

Ulei de coada șoriceluiui	*100 ml*
Ulei esențial de măghiran	*20 picături*
Ulei esențial de ienupăr	*20 picături*

Preparatul este ideal pentru activarea circulației sangvine în vasele capilare locale; în plus, dă o senzație de bine, de relaxare.

Vă tot îngrășați și vă dor „șalele". Dacă ar fi rinichii de vină, ar trebui să vă doară și genunchii. Dar cum nu e vorba de ei, cea suferindă este coloana lombară.

Cauza e simplă : fiecare kilogram în plus apasă asupra discurilor intervertebrale, asupra altor articulații, vă strivesc sub greutatea lor umerii, genunchii, cerbicea... Trebuie să slăbiți. Trebuie să consultați un chiropractor, un osteopat, un etiopat, un medic naturist, un vindecător empiric, dar, oricare i-ar fi titulatura, e necesar să știe, să se priceapă, să aibă îndemânarea de a debloca „cu inteligență" articulațiile, de preferință un individ „cu har" pentru atare manevre. Există și medici diplomați ce au acest har !

Cunoaștem și specialiști titrați, tot așa cum știm și neînvățați, fără studii medicale de specialitate, foarte dotați, capabili să scoată un os din articulație fără să provoace nici o durere și să „repună" osul, la locul lui, în câteva secunde !

Recunoaștem, însă, cu părere de rău, că n-am întâlnit încă un chirurg sau un ortoped diplomat capabil de o asemenea performanță.

Dar nu dorim să abordăm aici durerile articulare generate de kilogramele pe care le avem în plus. Ele țin de o disfuncție mecanică și doar manipulările osteoarticulare și scăderea drastică în greutate le pot rezolva.

Ne vom referi la o cu totul altă situație.

Este vorba de acele femei al căror corp este pur și simplu „invadat, sufocat" de celulită, ce se plâng în permanență de dureri articulare fugace, a căror localizare trece de la o articulație la alta. Deseori ele sunt dureri (algii, în terminologia medicală) vii la nivelul vertebrelor cervicale, dar care pot „călători" de-a

lungul întregii coloane vertebrale, pot dispărea brusc pentru a apărea la umeri, coate, șolduri, picioare etc.

În majoritatea cazurilor, durerile peregrinează de la o zonă la alta a corpului în permanență, constant, dar caracterul, comportamentul lor, este atât de bizar, de neprăvăzut, am putea spune, încât ele se pot instala pe o anume articulație și nu se mai mișcă de acolo cu nici un chip!

În general, diagnosticul medical este: reumatism.

Tratamentul prescris, aspirină și antiinflamatorii, de nivel mediu ca eficacitate, va calma fără să vindece, dar va risca din plin să agravezc celulita.

Din punctul nostru de vedere e vorba de un organism incapabil să mai elimine toxinele. Reumatism sau celulită, cauza e aceeași. În primul rând să nu suprasolicităm, să supraîncărcăm organele de eliminare cu tot felul de remedii chimice ci, din contră, să le ajutăm să-și facă treaba cât mai bine.

Iar noi dispunem de plantele „calmante". De ele și nu de altele deoarece, de cele mai multe ori, ansamblul acesta de tulburări „sindrom" în nomenclatura medicală) îl întâlnim la femeile nervoase, mai exact, într-o permanentă stare de deprimare.

Să calmăm, să eliminăm, iată deviza noastră.

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ea va fi urmată de o pauză de o săptămână, după care va fi reluată și continuată cu aceeași ritmicitate până la însănătoșirea deplină.

Pe primul loc se situează ceaiul de drenaj, remediu de care nu ne putem lipsi:

Măduvă albă de tei	*50 g*
Trifoiște de baltă (frunze)	*50 g*

Creţuşcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cozi de cireşe	*50 g*
Lămâiţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*50 g*

Alegeţi plante mărunţite bine, ca să le puteţi amesteca uşor. La un litru de apă se pun cinci linguri de amestec, se lasă să clocotească preţ de câteva secunde, apoi să infuzeze 45 minute. Sub nici un motiv nu le fierbeţi, îşi pierd calităţile terapeutice! Strecuraţi ceaiul şi beţi toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese. Faceţi tratamentul zilnic, timp de trei săptămâni.

Şi pentru ca toate toxinele să fie „aruncate la gunoi":

ÎNAINTE DE MASA DE PRÂNZ ŞI CEA DE SEARĂ:

2 capsule de brustur.

Proprietăţile lui depurative sunt extraordinare şi au fost descrise şi apreciate încă din antichitate. Dioscoride, în celebra lui lucrare, *Arction*, Platon în *Personata*, J.Hill în 1758, şi mulţi alţii de-atunci încoace, au ridicat în slăvi puternica acţiune antitoxică a brusturelui. Vindecă formele cele mai acerbe de reumatisme, cum este guta, de exemplu, ameliorează majoritatea dermatozelor (acnee, eczeme, furunculoză), precum şi tulburările hepatice, putând chiar combate hidropizia.

E limpede, deci, biata celulită n-are sorţi de izbândă în faţa acestui drenator de şoc!

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de pir.

Noi apreciem în mod deosebit rizomul de pir. Este un medicament ce acţionează deopotrivă asupra rinichilor şi a ficatului. El curăţă organismul în profunzime, înlesnind activitatea ficatului, a vezicii biliare, a rinichilor şi a intestinelor. De aceea pare

ciudat faptul că interesul medicinii față de el este de dată recentă, planta neapărând în farmacologie decât după sec. 17. Pe de altă parte, s-ar putea afirma mai degrabă că e... o recuperare tardivă, deoarece a fost utilizat în medicina empirică cu mult timp înainte!

Încredeți-vă în atributele lui. Deși de origine umilă, se află întotdeauna la îndemâna celor ce-l apreciază: crește oriunde în jurul dumneavoastră, chiar și în cele mai precare condiții, gata oricând să vă ajute!

DUPĂ MESELE PRINCIPALE:

2 pastile de complex-alge + coacăz negru.

Remarcabil complement alimentar, el permite deopotrivă creșterea excreției, datorită plantelor diuretice și laxative conținute (coacăz negru, revent) și completarea cantității de săruri minerale atât de necesare sistemului articular și nervos: în compoziția lui există alge marine.

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME — CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

Și în acest caz este vorba de cremele speciale pentru slăbit pe bază de extracte din plante diuretice, masajul fiind precedat de o fricțiе ușoară, făcută cu o mănușă tot de burete natural, folosind următorul preparat:

Ulei de arnică	*100 ml*
Ulei esențial de lămâie	*20 picături*
Ulei esențial de lavandă	*20 picături*

Agitați bine preparatul înainte de fiecare utilizare.

Amestecul respectiv îmbunătățește circulația locală, reduce inflamarea capilarelor, deseori iritate în caz de celulită, intensifică eliminarea toxinelor și destinde, în general, țesuturile.

Ca să vă simțiți și mai bine, ca să slăbiți și mai repede:

— de trei ori pe săptămână, o baie caldă, prelungită, cu ulei de măghiran, verbină mirositoare, lămâie.

Există trei rețete de preparare a amestecului de uleiuri:

1 — cinci linguri de lapte praf,
— zece picături de ulei esențial de măghiran,
— cinci picături de ulei esențial de verbină mirositoare,
— cinci picături de ulei esențial de lămâie;

2 — două linguri dintr-o bază hidrodispersantă,
— zece picături de ulei esențial de măghiran,
— cinci picături de ulei esențial de verbină mirositoare,
— cinci picături de ulei esențial de lămâie;

3 — se pun în cadă, înainte de a da drumul la apa caldă, două linguri de ulei de baie din măghiran, verbină mirositoare, lămâie, gata preparat, având 12% concentrația de uleiuri esențiale.

CREȘTERE ÎN GREUTATE ȘI VARICE

Poate că e prea mult spus! Să formulăm sintagme: un exces ponderal legat de o proastă circulație venoasă. Oricum am denumi însă starea respectivă, în final tot la varice se ajunge, dar primele tulburări certe pot îmbrăca diverse aspecte:

— picioare îngreuiate (picioare grele, picioare de plumb),
— picioare umflate,
— hemoroizi.

Deseori, pacienții au pielea membrelor inferioare foarte fină, de multe ori venele sunt foarte vizibile, au senzația de oboseală în picioare, extremitățile (mâinile și labele picioarelor) sunt calde. Ca simptome asociate mai apar: migrene, dureri de cap, flux menstrual puțin abundent, varicozități. Toate aceste tulburări semnifică o circulație de reîntoarcere greoaie (fluxul venos de la periferie spre inimă deficitar), fiind vorba, de cele mai multe ori, de o tară congenitală și ereditară.

Nu ridicați din umeri a neputință, considerând că este vorba de o fatalitate insurmontabilă. Dimpotrivă!

Slăbiciunea există încă de când v-ați născut și, în mod sigur, va fi prezentă și în ultimele dumneavoastră clipe! Dar dacă știm cine e dușmanul, ei bine, iată un atu, știm și împotriva cui trebuie să ne luptăm. E întotdeauna un avantaj să-ți cunoști adversarul, puterile și slăbiciunile lui nefiind un secret pentru tine.

E de ajuns să ne urmați sfaturile ce vi le vom da, exact așa cum vă indicăm noi:

— timp de două săptămâni consecutiv, pentru a ajunge din nou la greutatea normală și a vă reactiva circulația venoasă;

— apoi, cu regularitate, de două ori pe an, la începutul verii și al iernii, repetați toate recomandările timp de trei săptămâni.

În intervalul rămas, respectați cu strictețe și curele de primăvară și toamnă.

Considerați prea mare efortul, doar ca să fiți într-o formă excelentă tot anul, să vă simțiți într-adevăr bine? Merită să încercați, pentru sănătatea dumneavoastră!

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ea va fi urmată de o pauză de o săptămână, înainte de fiecare reluare, până la obținerea rezultatelor scontate.

ÎNAINTE DE CELE TREI MESE PRINCIPALE:

2 pastile de complex-viță de vie.

Nimic nu se poate compara cu el. Efectul sinergic al plantelor care îl alcătuiesc este excepțional. El vă va permite în curând să uitați de picioarele îngreuiate, de varicozități și hemoroizi, ameliorându-vă eficient circulația venoasă. Vă veți simți mult mai ușori, mult mai puțin umflați.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 capsule de măduvă albă de tei.

Dar verificați bine produsul: să fie pulbere din albul lemnului de tei, acea parte a lemnului aflată între scoarță și lemnul tare al tulpinii, lemnul moale, cum se mai numește (și care formează, în fiecare an, un nou strat, un nou inel) și nu praf de floare de tei. Florile sunt foarte bune în tratamentul nervozității, fiind calmante, pe când dumneavoastră aveți nevoie de proprietățile diuretice, drenante și fluidifiante ale măduvei. Numai așa veți putea scăpa de celulita ce vă aduce la disperare, iar circulația sangvină se va restabili.

Măduva conține, deopotrivă, și numeroase săruri minerale: potasiu, magneziu, mangan, sodiu, toate având o pondere deosebită, în timpul curelor de slăbire, în reechilibrarea metabolismului, a vieții celulelor și evitarea instalării carențelor, care generează deseori oboseală, nervozitate, agresivitate.

În aceeași măsură trebuie semnalată prezența, în plante, a unui hormon vegetal ce poate favoriza echilibrul endocrin, de multe ori instabil în caz de celulită.

DUPĂ CELE TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de coacăz.

Preparate pe bază de pulbere obținută din frunzele de coacăz uscate, capsulele accelerează eliminarea toxinelor și deșeurilor, înlesnesc diureza, ameliorează circulația sangvină. Totodată au un efect dinamizant, revigorant general, deosebit de benefic în caz de oboseală sau stări depresive.

În fine, nu l-am uitat, ceaiul. L-am lăsat ca ultim remediu deoarece, în cazul dumneavoastră, el poate avea o mai mică importanță. În același timp, părerea noastră este că, dacă vrem, într-adevăr, să ținem o cură de slăbire, rapidă și eficace, nu ne putem lipsi de ceai.

Obișnuiți-vă să beți cu regularitate un litru de infuzie, zilnic. Ca mai toți pacienții noștri, probabil că și dumneavoastră îl veți bea, inițial, fără plăcere, dar în scurt timp nu vă veți mai putea lipsi de el.

În acest secol al „poluării", cu toții avem nevoie de un asemenea tratament „de curățire" permanentă, operație ce va deveni curând o necesitate.

Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Cozi de cireșe	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*

Amestecați bine plantele mărunțite și puneți un pumn din ele la un litru de apă. Dați-le într-un clocot (câteva secunde), ca să nu se piardă calitățile terapeutice ale crețuștii, și lăsați-le să stea să infuzeze 15 minute, astfel ca menta și cozile de cireșe să-și lase toate principiile active în apă. Ceaiul este gata, iar acțiunea lui va fi salutară.

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE, PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME — CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

În acest caz, crema de slăbit vă va fi într-adevăr de folos, dar va acționa mai lent decât, probabil, ați dori. Trebuie făcută neapărat o fricție energică cu următorul ulei:

Ulei de coada șoricelului	*100 ml*
Ulei esențial de rozmarin	*20 picături*
Ulei esențial de chiparos	*20 picături*

Circulația ni se va ameliora ca prin miracol — sau aproape —, proprietățile celor trei componente fiind ieșite din comun:

— coada șoricelului e suverană în caz de varice, hemoroizi și în toate tulburările circulatorii; cu ea scăpați de crampe și contracturi (cârcei);

— rozmarinul acționează, în general, asupra întregului sistem circulator;

— chiparosul nu are egal în stimularea circulației venoase, acțiunea lui vasoconstrictoare este recunoscută și de oamenii de știință!

Vă sfătuim să vă fricționați cu un burete natural, și nu cu o mănușă din păr de cal, pentru că este mai moale, în totalitate vegetal, el fiind, de fapt, țesutul intern al unei lufe — castraveți speciali pentru bureți de baie —, uscat, și îl veți găsi în farmacii sau în magazinele dietetice. O atare fricție zilnică vă va menține în permanență pielea catifelată fără să fie nevoie de un masaj brutal.

Toate femeile ajunse la vârsta menopauzei știu cât de greu le este să-și mai păstreze aceeași siluetă ca în tinerețe. Și totuși, n-aveți nici un motiv să renunțați în a încerca! Nu trebuie să considerați îngrășarea ca pe o fatalitate.

Menopauza este și ea o perioadă din viața dumneavoastră, mai dificilă, e adevărat, în care trebuie să te lupți pentru a-ți păstra echilibrul psihic și biologic. Oricât de grea vi se va părea bătălia, trebuie să ieșiți învingătoare. Jumătate din existența dumneavoastră depinde de acest lucru. E vorba de o întreagă perioadă de maturitate, de care veți profita din plin, fără să renunțați la nimic din feminitatea dumneavoastră, nici la plăceri, nici la seducție, nici la activitățile zilnice.

Să fii femeie în plenitudinea atributelor tale, să te simți bine „în pielea ta", nu e o minune, o raritate, chiar dacă ai „o vârstă"! Priviți-le pe Jane Fonda, Ursula Andress, Claudia Cardinale, Catherine Deneuve: femei splendide, mai de dorit ca niciodată!

Pentru a vă păstra silueta... și mult timp după cincizeci de ani:

— nu se poate fără sfatul unui dietetician; o alimentație sănătoasă, foarte sănătoasă, este obligatorie; trebuie să se renunțe la alimentele prea grele, să se suprime alcoolul; de-acum, alte produse, benefice pentru sănătate, vor fi pe primul loc: fructele, legumele, cerealele; învățați să le apreciați la adevărata lor valoare și schimbați-vă complet regimul dumneavoastră alimentar.

Să fim cinstiți: este imposibil să vă păstrați greutatea ideală fără această condiție expresă, chiar folosind rețetele noastre. Ele vă vor fi doar un aliat prețios în încercarea de a vă recăpăta

silueta, de-a o păstra mai ușor, ajutându-vă să depășiți momentele dificile, să vă simțiți ușoară și în plină formă.

Respectați cu scrupulozitate această cură timp de două-trei luni, numai așa veți ajunge la greutatea dorită. Apoi, primăvara și toamna, faceți câte o cură de trei săptămâni. Toată viața.

Nu există nimic mai bun pentru a deveni iar surâzătoare și suplă.

Iată și plantele ce vă vor ajuta.

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ea va fi urmată de o pauză de o săptămână, înainte de a reîncepe o nouă cură. Și așa veți proceda și în continuare, până veți ajunge să dați jos toate kilogramele în plus.

ÎN FIECARE ZI, dimineața și seara, beți o cană mare, de 250 g, din acest delicios ceai..., pentru sănătatea dumneavoastră!

Salvie (frunze)	*100 g*
Anason (semințe)	*50 g*
Gențiană (rădăcină)	*100 g*
Măghiran (frunze)	*50 g*
Măslin (frunze)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*

Mărunțiți-le bine, amestecați-le și puneți-le la păstrare într-un recipient foarte bine închis, dar nu ermetic, pentru că plantele se pot mucegăi, și-aveți nevoie de ele un an întreg.

Pentru o jumătate de litru de apă luați două linguri din amestec, lăsați totul să fiarbă două minute, luați ibricul de pe foc, mai așteptați zece minute să infuzeze, apoi strecurați-l.

În plus, tot spre binele dumneavoastră:

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de urzică moartă albă.

Ideală pentru descongestionarea organelor genitale feminine, ameliorarea circulației, echilibrarea sistemului endocrin, urzica moartă este de neînlocuit în această perioadă a vieții dumneavoastră. Este planta echilibrului biologic.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 pastile de complex-alge + coacăz.

E un complement alimentar indispensabil atâta timp cât durează menopauza. Iar pentru a vă recăpăta greutatea dorită aveți nevoie de efectele lui diuretice, laxative și drenante. Dacă îl veți folosi cu regularitate, păstrând doza neschimbată, două pastile zilnic, vă veți da curând seama de acțiunea reechilibrantă a oligoelementelor pe care le conține. Ele sunt cele ce ameliorează starea dumneavoastră generală: nervoasă, endocrină și metabolismul calciului.

Cred că știți, deseori, tulburările endocrine din menopauză favorizează decalcifierile și reumatismele.

Complexul-alge + coacăz negru este ideal pentru a vă completa alimentația.

DUPĂ MESE, la prânz și seara:

2 capsule de păducel.

Fluidifiant sangvin, antispasmodic și calmant, păducelul este și diuretic. El înlătură palpitațiile, bufeurile (valuri de căldură), hipertensiunea arterială.

CÂTEVA ÎNGRIJIRI EXTERNE PENTRU A CÂȘTIGA TIMP ȘI PENTRU A ELIMINA DEPUNERILE DE GRĂSIME —, CU PRECĂDERE DIN ANUMITE REGIUNI ALE CORPULUI

Masați-vă zilnic cu o cremă de slăbit pe bază de alge, iod, coada calului, iederă etc. (consultați lista de produse Bonfanti și Perla, produse integral naturale, existentă în ultimul capitol al lucrării).

Obișnuiți-vă să utilizați zilnic un ulei de corp pentru slăbit făcut din aceleași plante. De-a lungul anului, el vă va ușura pierderea în greutate, iar pielea dumneavoastră va rămâne netedă și perfect hidratată.

În fiecare seară fricționați-vă întreg trupul cu un *ulei regenerator,* preparat cu *ulei de Osiris* sau o *loțiune hidratantă și nutritivă cu avogado* (produs Bonfanti). Este inegalabil pentru regenerarea, oxigenarea și tinerețea epidermei.

Câteva îngrijiri, plăcerea de-a vă putea privi fără rușine în oglindă..., iată secretul de-a trece fericită prin această perioadă, atât de neplăcută altfel, a vieții dumneavoastră.

CĂDEREA PĂRULUI

Din ce în ce mai des, bărbații, chiar și foarte tineri..., iar în ultimul timp chiar și femeile, se plâng că le cade părul. Este un fapt îngrijorător, mai ales datorită acestor noi aspecte pe care le relevă.

Acum câțiva ani ni se întâmpla foarte rar să ne vină la consult persoane tinere cărora le cădea părul. În prezent pare a fi ceva obișnuit. De ce?

După părerea noastră, creșterea frecvenței alopeciei la persoane din ce în ce mai tinere este legată de stressul cotidian din viața actuală.

Primul lucru ce trebuie făcut, cel mai important, este să ne deprindem rapid a ne relaxa. A te destinde să devină o obligație, o sarcină! Insistăm asupra înțelegerii exacte a termenilor: să te înveți, să-ți iei în grijă!

Nu vă bazați pe calmante, somnifere, anxiolitice, toate aceste chimicale vă vor intoxica, vă vor transforma în indivizi apatici, lipsiți de voință și vă vor agrava căderea părului.

Trebuie să vă deprindeți, să vă educați, autoeducați, astfel încât relaxarea să devină un reflex, să vină de la sine, să vă puteți folosi de ea ori de câte ori aveți nevoie. Există și tot felul de metodologii: sofrologia, trainingul autogen, metoda Jacobson ș.a. Ele sunt remarcabile, eficiente, numai aplicate de un practician competent. Toate urmăresc un același lucru: să îți cunoști corpul, să-i percepi potențialul energetic și să te deprinzi să le controlezi pe amândouă. Fără această cunoaștere, fără acest control, orice tratament va avea un efect scurt în timp, foarte scurt, rezultatele obținute dispărând rapid după încetarea lui.

Există, bineînțeles, mijloacele necesare redobândirii vitalității, tonusului, părului. Ele sunt naturale și își vor arăta eficiența numai dacă sunt aplicate ca la carte, iar dumneavoastră veți da dovadă de răbdare.

CURA DE TREI SĂPTĂMÂNI

Ea va fi urmată de o pauză de o săptămână înainte de a fi reluată, și ritmul acesta va fi respectat până când veți ajunge la rezultatul dorit.

ÎNAINTE DE FIECARE DINTRE MESELE PRINCIPALE:

2 pastile de complex-ADN+multiaminoacizi.

Stimulator celular de prim rang, acidul deoxiribonucleic (ADN) permite regenerarea stratului inferior al epidermei, impulsionând creșterea foliculului pilos. Este o cură de reîntinerire excepțională care, în ambianța stressantă ce vă înconjoară, atenuează carențele datorate alimentației moderne.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE, dimineața și seara:

2 pastile de complex-germeni de grâu.

Micile comprimate din germeni de grâu sunt foarte ușor de luat. Ele conțin toți acizii aminați, vitaminele (în special cele din grupul B), oligoelementele. Tot atât de bine puteți lua germeni de grâu sub formă de pulbere, capsule, gelule. Nu are nici o importanță. Eficiența lor este aceeași dacă au fost bine fabricate.

DUPĂ MESE, la prânz și seara:

2 pastile de complex-ADN+vitaminele E și F

Vitamine indispensabile în cazul dumneavoastră, ele stimulează creșterea părului și, în plus, vă vor readuce vigoarea de care aveți atâta nevoie.

Temeți-vă însă de acțiunea afrodiziacă a vitaminei F (deci nu luați pastile mai multe) sau, dacă nu,... fiți gata să vă asumați riscurile!

ÎNGRIJIRILE EXTERNE

Cel mai eficient produs, cel mai nou?

Uleiul de ienupăr, cunoscut... de când lumea! Utilizările lui tradiționale sunt cunoscute de foarte mult timp. Este, de fapt,

un amestec de mai multe vegetale, ponderea principală având-o cetina de negi *(Junniperus sabina)*.

Nu veți găsi nimic mai bun pentru a vă creste părul repede, pentru a deveni mai des, decât:

— ulei de ienupăr pur, în fricții înainte de spălarea pe cap;

— șampon cu ienupăr;

— balsam cu ienupăr.

Dacă părul cade în cantități mari:

— timp de șase zile, în perioada de creștere a Lunii, fricționați-vă în fiecare dimineață cu o fiolă de ienupăr hiperactiv;

— utilizați complementele alimentare;

— întrebuințați uleiul de ienupăr.

Vă mai indicăm câteva produse ale firmelor Bonfanti și Perla, care au în formula lor ienupăr:

— *loțiune stimulativă cu urzică și cimbru pentru prevenirea căderii părului*;

— *șampon fiziologic cu cimbru împotriva mătreții*;

— *șampon fiziologic cu urzică și hamei pentru prevenirea căderii părului*;

— *fiole active refortifiante din hamei pentru prevenirea căderii părului.*

Și dacă, dincolo de toate acestea, ritmul dumneavoastră de viață va fi mult mai echilibrat, mai „degajat", ei bine, niciodată n-o să vă cadă părul!

ABCES

ÎNTRE MESE, beți un litru de ceai din:

Brustur (rădăcină)	*50 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Anason (semințe)	*25 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Eucalipt (frunze)	*50 g*
Lămâie (coajă)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*

Mărunțiți plantele și amestecați-le. Puneți cinci linguri din amestec la un litru de apă. Fierbeți-le cinci minute, acoperiți ceaiul, lăsați-l să stea zece minute și apoi strecurați-l.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, ȘI ÎNAINTE DE MASA DE PRÂNZ luați:

3 capsule de brustur.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE:

2 capsule de frasin.

DUPĂ MESELE PRINCIPALE:

2 pastile de complex-fier.

Cura de drenaj intensiv va fi de o lună, dar anual, toamna, trebuie să mai faceți o curățire a sângelui.

Aciditate gastrică, vezi **ARSURI LA STOMAC**

ACNEE

DUPĂ MASA DE SEARA, ZILNIC, beți o cană mare de ceai, din:

Iarbă neagră (flori)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*25 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*

După ce ați mărunțit și amestecat plantele, puneți o lingură la un bol de apă clocotită, lăsați ceaiul să infuzeze cinci minute și strecurați-l.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ luați:

2 capsule de brustur,

2 capsule de urzică moartă albă,

2 capsule de trei frați pătați.

E obligatoriu să le luați toate odată.

Vă sfătuim să consumați cât mai mult creson, păpădie, anghinare, sparanghel, morcov, castravete, pere, ceapă.

Și cât mai puțin brânză fermentată, cafea, alcool, grăsimi animale.

Limitați țigările.

E vorba deci de un tratament de întreținere ce va dura una-două luni.

Și pentru a duce treaba la bun sfârșit, nu uitați să vă masați zilnic fața cu *ulei de alune*, astfel încât să vă curățați pielea și să scăpați de punctele negre.

De asemenea, puteți utiliza cu succes câteva creme și loțiuni Bonfanti și Perla: *cremă Bardana (cu brustur), loțiune tonică Bardana, mască Bardana, cremă normalizantă Azelaico* ș.a.

Acnee rozacee, vezi **CUPEROZĂ**

AEROFAGIE (balonare)

ÎNAINTE DE MASĂ, LA PRÂNZ ȘI SEARA beți o cană mare de ceai, preparat din:

Anason (semințe)	*25 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Fenicul (semințe)	*25 g*
Gențiană (rădăcină)	*25 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*

Se pune o lingură de plante la o cană de apă. Se lasă să infuzeze 15 minute, apoi se strecoară.

ÎNAINTE DE MASA DE PRÂNZ ȘI DE CEA DE SEARĂ:

2 capsule de angelică.

ÎN TIMPUL PRÂNZULUI ȘI CINEI:

2 pastile de complex-drojdie vitaminizată.

Deseori, balonările sunt legate de o stare de stress sau de nervozitate. Înainte de-a începe nu știu ce tratamente complicate,

încercați pur și simplu să mâncați la ore fixe și ceva mai ușor. Și iată un „truc" foarte simplu: înainte de fiecare masă, respirați adânc de zece ori.

AFTE

Faceţi gargară de PATRU ORI PE ZI cu decoctul de mai jos:

Brustur (rădăcină)	*50 g*
Lămâie (coajă)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Nalba mare(rădăcină)	*50 g*
Sovârv (planta întreagă)	*50 g*
Salvie (frunze)	*50 g*

La un bol de apă se pune o lingură cu vârf din amestecul de plante. Fierbeți totul cinci până la șapte minute. Apoi strecurați. Adăugați o lingură de oţet de cidru. Faceți gargară cu decoctul foarte cald, aproape fierbinte.

Aftele sunt provocate, în mare măsură, de o hiperaciditate stomacală. Ca să nu vă mai apară niciodată, trebuie să vă tratați, paralel, și arsurile gastrice.

ALBUMINURIE

ÎNTRE MESE beți un litru de ceai zilnic, făcut din:

Tei (măduvă albă)	*50 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Coacăz (frunze)	*50 g*
Păpădie (rădăcină)	*50 g*
Trifoişte de baltă (frunze)	*25 g*
Cozi de cireșe	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*

Din amestecul de plante bine mărunțite puneți patru linguri la un litru de apă, pe care o fierbeți două minute. Stingeți focul și mai adăugați în apă și o lingură de *coada calului.* Acoperiți vasul și lăsați ceaiul să infuzeze zece minute. Strecurați-l.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de pir.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 capsule de frasin.

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 pastile de complex-alge+coacăz negru.

Albuminuria este întotdeauna legată de o proastă eliminare a toxinelor. Dacă veți urma cele de mai sus timp de trei săptămâni, tot grupul de organe emonctoare va fi stimulat să-și intensifice activitatea. Dar nu trebuie să uitați că, toamna, este obligatorie marea cură depurativă pentru a vă curăța „filtrul renal".

ALERGIE

Beți, ZILNIC, un litru de ceai din:

Brustur (rădăcină)	*50 g*
Frag (frunze)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Frasin (frunze)	*50 g*

Totul se mărunțește și se amestecă bine. La un litru de apă se pun cinci linguri din compoziție, se fierbe ceaiul două minute, se lasă să infuzeze zece minute și-apoi se strecoară.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de ienupăr.

ÎN SALATE:

Oricare ar fi compoziția lor, nu uitați să adăugați și câteva picături de *ulei esențial de tarhon.*

În funcție de gravitatea alergiei, cura se poate face de două-trei ori pe an, timp de o lună. Iar dacă aveți guturai de fân (febră de fân), anual, în luna mai, faceți tot ceea ce v-am indicat aici.

Amenoree, vezi **MENSTRE INSUFICIENTE CANTITATIV SAU ABSENȚA LOR**

AMEȚELI (vertije)

Dacă v-ați făcut un control O.R.L. riguros, iar medicul și examenele de specialitate confirmă că nu suferiți de nici o afecțiune a urechii interne, dacă reumatologul consideră că vertebrele cervicale sunt „în perfectă stare de sănătate", dacă nu sunteți nici hipertensivi, nici hipotensivi, și totuși suferiți de amețeli, atunci numai plantele vă mai pot ajuta.

Deci, DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, ȘI SEARA, ÎNAINTE DE CULCARE. beți o cană de ceai făcut din:

Mușețel mare (flori)	*50 g*
Levănțică (flori)	*100 g*
Măghiran (frunze)	*100 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

Din amestec, puneți o lingură la o cană de apă clocotită, lăsați-o să „tragă" preț de zece minute, iar dacă simțiți nevoia, îndulciți-o cu o linguriță de *miere de levănțică.*

ÎNAINTE DE CELE TREI MESE PRINCIPALE:

1 capsulă de păducel.

DUPĂ MASA DE SEARĂ ȘI CEA DE PRÂNZ:

2 capsule de sulfină.

Deprindeți-vă să vă autorelaxați, învățați să „respirați", faceți totul în liniște, fără grabă, într-un cuvânt, încercați să fiți mereu destinși.

Mai mult ca sigur, sunteți prea nervoși, prea crispați. V-ați gândit să practicați yoga, sau sofrologie, ori training autogen, pe scurt, un curs de relaxare? Credem că vă este indispensabil.

ANEMIE

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, delectați-vă bând o cană mare de ceai:

Gențiană (rădăcină)	*25 g*
Frag (frunze)	*50 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Rotungioară (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*25 g*

Plantele se mărunțesc, se amestecă bine și, din ele, se pun două linguri la o jumătate de litru de apă. Lăsați totul să fiarbă un minut, să stea încă zece minute și-apoi strecurați ceaiul.

ÎNAINTEA FIECĂREI MESE:

2 capsule de angelică.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 pastile de complex-fier.

Este posibil ca anemia să se datoreze unei stări de nervozitate crescută și unui dezechilibru al sistemului nervos vegetativ simpatic. Dar tot atât de bine această boală gravă poate avea multe alte cauze. Medicul dumneavoastră curant vă va lămuri exact, consultul lui fiind obligatoriu.

ANGINĂ (infecție în gât)

Beți, ZILNIC, patru căni mari de ceai făcut din:

Lumânărică albă (flori)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Măceș (fructe)	*50 g*
Rotungioară (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cretușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

Din amestecul bine fărâmițat se pun cinci linguri la un litru de apă fiartă. Se strecoară și se îndulcește cu puțină *miere de cimbru* sau *de eucalipt.*

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de frag.

SEARA, LA CULCARE:

2 capsule de pin.

Când vă beți ceaiul, cu fiecare gură de lichid luată faceți, înainte de-a o înghiți ușor, puțină gargară, pentru a calma durerea din gât. Vă reamintim că unul dintre cele mai bune remedii, pentru descongestionarea bronhiilor și amigdalelor, rămâne baia fierbinte la picioare, făcută cu doi-trei pumni plini de rozmarin-frunze sau două linguri de *ulei de baie cu rozmarin.*

ARSURI

Aplicați pe locurile arse comprese cu:

— *ulei de iarba Sf. Ioan*, pe care le schimbați la o jumătate de oră

sau

— *apă argiloasă*, pe care le schimbați din zece în zece minute

ori

— fierbeți *flori de nalbă de pădure, de trei frați pătați și de limba mielului,* timp de zece minute, punând cât luați între două degete la o cană mare de apă, aruncați apa și aplicați florile direct pe arsură.

Toate aceste rețete sunt, bineînțeles, destinate să vă liniștească durerile și să stopeze usturimile, până când vă va consulta un medic. Dacă arsurile sunt mici sau ușoare, tratamentele noastre sunt suficiente. Iar dacă puteți apela urgent la unul din acei vindecători în stare „să oprească focul", prin rugăciuni sau magnetism (nu râdeți, am fost martori la astfel de cazuri de-a dreptul extraordinare), atunci totul se va rezolva pe loc.

ARSURI LA STOMAC (aciditate gastrică)

DUPĂ FIECARE DINTRE MESELE PRINCIPALE beți o cană mare cu ceai de:

Fenicul (semințe)	*25 g*
Nalbă mare (rădăcină)	*50 g*
Nalbă de pădure (flori)	*25 g*
Roiniță (frunze)	*25 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Violetă (flori)	*25 g*

Amestecați bine toate plantele și, la o cană de apă fiartă, puneți o lingură din ele. Lăsați ceaiul să infuzeze 15 minute înainte de-al strecura.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de fenicul.

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 capsule de complex-magneziu + vitamina D.

Poate că mâncați prea repede. Și-atunci, precis aveți și balonări. Dar mai curând sunteți prea nervoși. De-aceea, e bine să vă „faceți plinul" de calciu și magneziu, încercând totodată să vă mai destindeți. Complexul pe care vi-l recomandăm vă va fi de un real ajutor.

ARTERIOSCLEROZĂ

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

1 fiolă de suc de mesteacăn alb în jumătate de pahar cu apă.

ÎNTRE MESE beți o cană de ceai de:

Iarbă neagră (flori)	*50 g*
Frasin (frunze)	*50 g*
Măslin (frunze)	*50 g*
Asmățui (frunze)	*25 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Cozi de cireșe	*50 g*

Amestecați plantele, mărunțiți-le bine. Luați cinci linguri din amestec și turnați peste ele un litru de apă fierbinte. Lăsați ceaiul să infuzeze 15 minute, apoi strecurați-l.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de măduvă albă de tei.

ÎN TIMPUL MESELOR.

2 capsule de pir.

DUPĂ MASA DE PRÂNZ ŞI CEA DE SEARĂ:

2 capsule de complex-pătrunjel.

Urmaţi această cură timp de o lună, repetaţi-o de două-trei ori pe an, dar nu uitaţi că, în caz de arterioscleroză şi proastă circulaţie arterială, un minimum de exerciţii fizice este obligatoriu pentru sănătate. Vă mai puteţi ameliora circulaţia făcând băi totale, calde, cu ulei esenţial de rozmarin, dar trebuie să vă consultaţi medicul pentru că sunt contraindicate în caz de hipertensiune arterială.

Artrită, vezi **REUMATISM, Reumatisme „calde"**

Artroză, vezi **REUMATISM, Reumatisme „reci"**

ASTM

Plantele noastre vă pot fi de mare ajutor. Dar dacă luaţi deja cortizon, în nici un caz nu-l puteţi suprima brusc, de la o zi la alta. Deci, consultaţi-vă medicul, care vă va spune cum se diminuează treptat doza, şi de-abia după ce aţi terminat terapia cortizonică puteţi începe tratamentul nostru.

SEARA, DUPĂ MASĂ, beţi un bol din acest ceai:

Cimbru (frunze)	*50 g*
Eucalipt (frunze)	*25 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Roiniţă (frunze)	*50 g*
Cimbru de grădină (frunze)	*50 g*

Cereţi neapărat mentă cultivată sau mentă creaţă, mentă dulce şi nu mentă piperată, spontană, care este excitantă.

Amestecați plantele și puneți din ele o lingură în bolul cu apă fierbinte, pe care îl lăsați să stea zece minute ca să infuzeze bine ceaiul, apoi îl strecurați.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE-A MÂNCA:

1 capsulă de nalbă,

1 capsulă de levănțică,

1 capsulă de isop.

Vă recomandăm să mâncați mult sparanghel, anghinare, lămâie, conopidă, usturoi, castravete, lăptucă, pătrunjel, creson, andive, ceapă, asmățui, păpădie, cicoare sălbatică, busuioc, morcov, portocale, coacăze, căpșuni, fragi, mure, grapefruit, tarhon, barba caprei (salată de iarnă).

Balonare, vezi **AEROFAGIE**

BĂTĂTURI (la picioare)

Puteți, mult și bine, să vă faceți pedichiura cu regularitate, sau să vă frecați zilnic bătăturile cu o piatră ponce, tot nu veți scăpa definitiv de ele. Important este să le scoateți rădăcina, care este foarte adâncă și nu știm cum ar putea fi extirpată.

Dacă e localizată pe un deget, goliți o roșie mică de conținut și băgați degetul înăuntru. Bandajați-vă bine și țineți cataplasma toată noaptea.

A doua zi începe delicata operație: bătătura „a ieșit" și mai e prinsă de deget printr-un mic filament subțire, filiform — nimic altceva decât rădăcina! Prindeți bine firul cu o pensetă bună și, ușor, încet, trageți de el până îl scoateți complet.

Dacă ați reușit, bătătura nu se va mai reface niciodată.

Iar pentru ca pielea de pe tălpi să fie catifelată, fără calozități sau descuamații, masați-vă zilnic cu:

— *ulei vegetal de coada șoricelului*

sau

— *cremă de picioare* (Perla), *cremă cu iod pentru călcâie* (Bonfanti).

În cazul în care, orice ați face, tot vi se îngroașă pielea de pe tălpi, e bine să consultați și un specialist, pentru că poate fi vorba de o statică plantară proastă, iar atunci numai o talonetă ortopedică, discretă dar savant modelată, vă va remedia un atare necaz.

BUFEURI (valuri de căldură, călduri specifice menopauzei)

Înainte de-a începe să luați cu pumnul hormonii oferiți de industria farmaceutică, încercați ceaiul pe care vi-l oferim. Noi suntem siguri că va fi mult mai eficient:

Măghiran (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*25 g*
Portocal amar (muguri florali)	*25 g*
Măslin (frunze)	*25 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*20 g*

Puneți o lingură plină, din amestecul de plante, la un bol de apă clocotită, și lăsați-l să infuzeze zece minute înainte de a-l bea. Infuzia este și mai completă, mai benefică, dacă îi adăugați *miere de măceșe.*

Puteți să beți un ceai DIMINEAȚA și un al doilea SEARA, înainte de culcare.

(Vezi și indicațiile de la MENOPAUZĂ.)

CALCULI BILIARI (litiază biliară, pietre la vezica biliară)

ÎNTRE MESE beți un litru din acest ceai:

Trifoiște de baltă (frunze)	*25 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*
Frasin (frunze)	*50 g*
Tei (măduvă albă)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*25 g*

Mărunțiți și amestecați plantele. Puneți, într-un litru de apă, cinci linguri din amestec și lăsați totul să stea două-trei ore sau o noapte întreagă. Clocotiți apoi ceaiul fără să-l fierbeți în continuare. Acoperiți vasul, luați-l de pe foc, așteptați zece minute să infuzeze și strecurați-l.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

1 fiolă de suc de ridiche neagră

sau

3 capsule de ridiche neagră.

ÎNAINTE DE MASA DE PRÂNZ ȘI CEA DE SEARĂ:

2 capsule de pir.

DUPĂ FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ:

2 capsule de păpădie.

N-avem pretenția că astfel se vor dizolva pietrele din vezica biliară. Alții afirmă contrariul, dar, de-a lungul anilor în care am experimentat tot felul de remedii simple, bazate pe plante, cu tot regretul trebuie să recunoaștem că n-am obținut niciodată un atare rezultat.

Cert este că recomandările de mai sus, stimulând fluxul biliar și ameliorând eliminarea bilei, vă vor ajuta să „scoateți" pietrele mici sau nisipul.

Dacă e vorba însă de calculi mari, ce nu trec prin canalele biliare, trebuie să vă consultați medicul curant, tratamentul nostru putând fi chiar contraindicat.

Călduri specifice menopauzei, vezi **BUFEURI, MENOPAUZĂ**

Cârcei, vezi **CRAMPE MUSCULARE**

Cefalee, vezi **MIGRENE**

CIRCULAȚIE ARTERIALĂ DEFECTUOASĂ

Beți zilnic un litru de ceai, de preferință ÎNTRE MESE, făcut din:

Rozmarin (frunze)	*100 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Salvie (frunze)	*50*

După ce le-ați mărunțit și amestecat bine, luați patru linguri vârfuite și turnați peste ele un litru de apă. Puneți totul la fiert două minute, lăsați apoi ceaiul să stea zece minute și strecurați-l.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ:

2 pastile de complex-pătrunjel.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI SEARĂ:

2 capsule de usturoi.

DE TREI ORI PE SĂPTĂMÂNĂ:

Faceți o baie fierbinte (38°-42°C) la picioare, adăugând în apă o lingură de *ulei de baie cu rozmarin.*

CIRCULAȚIE VASCULARĂ DEFECTUOASĂ

Oricare ar fi natura tulburărilor de circulație, fie ele arteriale sau venoase, ori că aveți picioarele reci sau calde, toate se vor ameliora cu un tratament foarte simplu, dar deosebit de eficient:

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE MASĂ, luați cele trei remedii în bloc:

1 capsulă de viță de vie,

1 capsulă de coacăz negru,

1 capsulă de afin.

SEARA ÎNAINTE DE MASĂ, beți un bol plin de ceai făcut din:

Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*
Tei (flori)	*50 g*
Salvie (flori)	*50 g*
Măslin (frunze)	*50 g*

Amestecați bine plantele, puneți o lingură din ele la bolul cu apă fierbinte, lăsați-le să infuzeze cinci minute și-apoi strecurați ceaiul.

Evitați alcoolul și tutunul. Preferați sucul de lămâie în locul oțetului.

Mâncați mai ales: usturoi, anghinare, castravete, sfeclă, fasole verde, napi, praz, morcov, salată, păpădie, fetică, cicoare sălbatică, ceapă, andive, ridichi, asmățui, conopidă, ananas, struguri, fragi, căpșuni, zmeură, afine, portocale, grapefruit, mere, piersici, pere, salată de iarnă (barba caprei).

CISTITĂ (colibacilozã)

ZILNIC beți minimum un litru de ceai făcut din:

Iarba neagră (flori)	*50 g*
Levănțică (flori)	*50 g*
Frasin (frunze)	*50 g*
Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*

Amestecați-le, mărunțiți-le, luați din ele cinci linguri, opăriți-le cu un litru de apă fiartă. Lăsați totul să stea zece minute, să infuzeze, apoi strecurați ceaiul.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ luați:

2 capsule de urzică moartă albă.

Dacă aveți frecvent crize de cistită, e bine să consultați un practician, specializat în tratamentele pe bază de uleiuri esențiale (de esențe aromatice). Ca să vă poată face o schemă terapeutică este nevoie de o aromatogramă, adică o analiză ce permite stabilirea esențelor de plante cele mai eficiente pentru distrugerea germenilor patogeni care au generat cistita. Numai ele singure vor fi în stare să vindece, rezultatul obținut fiind rapid și durabil, spre deosebire de antibiotice, a căror eficacitate este pasageră.

COLESTEROL

Beți, ZILNIC, minimum o jumătate de litru de ceai, ÎNTRE MESE:

Frasin (frunze)	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*50 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Frag (frunze)	*100 g*
Măslin (frunze)	*100 g*

Amestecați plantele și puneți o lingură din ele la un litru de apă fierbinte. Lăsați-le să infuzeze 15 minute, apoi strecurați ceaiul.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ:

2 capsule de pir,

2 capsule de cozi de cireșe.

Obișnuiți-vă să beți zilnic o cană din ceaiul de mai sus an de an, dacă nivelul colesterolului este în mod cronic crescut. Apoi, reamintiți-vă că un regim alimentar prea bogat în carne și zahăr poate sta la baza acestui dezechilibru în metabolizarea grăsimilor. Iar dacă e într-adevăr așa, și nu puteți renunța la tabieturile dumneavoastră culinare, nu are nici un rost să urmați tratamentul nostru deoarece, oricât de benefice ar fi plantele, ele nu vă vor ajuta decât parțial și temporar.

Dacă tratamentul nu vă scade colesterolul destul de repede, vă mai dăm unul, care se va potrivi mai bine celor cu „prea mult sânge".

SEARA, DUPĂ MASĂ, beți un bol din ceaiul de mai jos:

Tei (mădură albă)	*30 g*
Frag (frunze)	*20 g*
Rozmarin (frunze)	*20 g*
Măslin (frunze)	*20 g*

Din amestec, puneți o lingură la un bol cu apă clocotită, lăsați-l să infuzeze cinci minute și strecurați-l.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎN TIMPUL MESELOR:

1 capsulă de usturoi,

1 capsulă de păpădie,

1 capsulă de pir.

La aceste mese evitați: grăsimile animale, alcoolul, dulciurile și.. țigările.

Colibaciloză, vezi **CISTITĂ**

COLICĂ RENALĂ (criză de rinichi)

ZILNIC beți minim un litru din infuzia de mai jos:

Porumb (stigmate, mătasea)	*25 g*
Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Măceș (fructe-măcești)	*50 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*

Amestecați plantele. Puneți cinci linguri din ele într-un vas, turnați apă fiartă, acoperiți vasul, lăsați-l să stea zece minute și apoi strecurați ceaiul.

Pentru ca să vă calmați durerile cât mai rapid:

— fie vă puneți pe regiunea rinichilor și pe partea de jos a abdomenului o *cataplasmă cu argilă verde* bine sfărâmată, pe care o țineți două ore;

— fie faceți o baie fierbinte la picioare cu un ulei de baie care are în el *esență uleioasă de rozmarin.*

Indiferent de situație, trebuie să vă vadă un urolog, să vă facă toate analizele necesare și să vă stabilească tratamentul. Dacă nu e cazul să luați medicamente, vă sfătuim să beți măcar o cană din ceaiul de mai sus, zilnic, tot anul, astfel ca să evitați o a doua criză.

COLICI DIAREICE

ZILNIC beți o jumătate de litru de ceai făcut din:

Mușețel mare (flori)	*50 g*
Isop (planta întreagă)	*100 g*
Trei frați pătați (frunze)	*50 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*

Mărunțiți plantele, amestecați-le și luați din ele cinci linguri, peste care turnați un litru de apă fiartă. Lăsați-le să infuzeze 15 minute, apoi strecurați ceaiul. Beți toată cantitatea de-a lungul unei zile, repartizată în cantități mici, cât să încapă într-o ceșcuță de cafea.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 pastile de drojdie vitaminizată.

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 capsule de trei frați pătați.

Colica diareică este întotdeauna o manifestare violentă a organismului concretizată prin eliminarea promptă a „ceva" străin și nociv lui. Categoric salutară, benefică, implică însă riscul unei deshidratări masive, dacă durează mai mult de 48 de ore. Și mai ales la copii. Urmare, în atare situații, consultați un specialist pentru stabilirea diagnosticului și a tratamentului.

COLITĂ (inflamația intestinelor)

ZILNIC beți un litru de ceai făcut din:

Iarbă neagră (flori)	*100 g*
Măghiran (frunze)	*100 g*
Trandafir (muguri florali)	*100 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Roiniță (frunze)	*100 g*

Amestecați plantele, din care luați cinci linguri, și peste ele turnați un litru de apă fiartă. Lăsați-le să infuzeze zece minute, într-un vas acoperit. Strecurați apoi ceaiul.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de angelică.

ÎN TIMPUL MICULUI DEJUN ȘI AL PRÂNZULUI:

2 capsule de urzică moartă albă.

DUPĂ ACESTE DOUĂ MESE:

2 pastile de complex-drojdie vitaminizată.

Indiferent de natura colitei, e bine să vedeți dacă nu este vorba de o infecție cu colibacili.

Iar dacă faceți în mod repetat crize de colită atunci, mai mult ca sigur, sunteți într-o stare de stress, cu nervii „la pământ". Și nu există altă soluție decât să deprindeți a vă relaxa singuri cu exerciții de yoga, de sofrologie, de autodestindere.

CONJUNCTIVITĂ (inflamarea ochilor)

DE MAI MULTE ORI PE ZI faceți:

— pulverizări cu *apă de albăstrele.*

Obținută prin distilarea florilor proaspete de albăstrele, apa florală este soluția cea mai eficientă și mai puțin nocivă pentru calmarea tuturor inflamațiilor oculare.

Aplicați pe ochi comprese cu:

nalbă de pădure.

Se pune o lingură de flori la un bol de apă fierbinte. Lăsați-o să fiarbă un minut și să infuzeze zece. Aruncați apa și puneți direct pe ochi florile umede și calde.

Dacă inflamațiile sunt întâmplătoare, ceea ce v-am recomandat e suficient. Dar dacă ele sunt frecvente sau cronice trebuie să consultați un oftalmolog și, anual, cu regularitate, să faceți marea cură depurativă de primăvară, deoarece, mai mult ca sigur, proasta funcționare a ficatului și supraîncărcarea lui cu toxine sunt cele ce generează atare suferințe oculare.

CONSTIPAȚIE

Fie că este de dată recentă, fie că suferiți de constipație cronică, starea dumneavoastră se va ameliora dacă urmați acest tratament:

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE A MÂNCA:

2 capsule de crușin,

2 capsule de păpădie,

2 capsule de pir.

Luați cele trei capsule odată.

SEARA, ÎNAINTE DE MASĂ, se bea o cană mare de ceai făcut din:

Fenicul (semințe)	*20 g*
Nalbă de pădure (flori)	*20 g*
Trandafir (muguri florali)	*20 g*
Cimbrișor (planta întreagă)	*20 g*

Din amestecul de plante puneți o lingură la un bol de apă fiartă, lăsați-o să infuzeze cinci minute și strecurați ceaiul.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, beți un pahar cu apă de prune uscate sau două linguri de ulei de măsline.

Mestecați bine și încet. Evitați tutunul, alcoolul, ciocolata și băuturile gazoase.

Vă recomandăm în mod special câteva legume și fructe: vinete, praz, sparanghel, morcov, dovleac, cicoare sălbatică, păpădie, varză, sfeclă, căpșuni, smeură, ceapă, portocale, grapefruit, pepene, struguri, prune (proaspete și uscate), piersici, cireșe. Consumați multă supă de legume.

Dacă suferința dumneavoastră e rebelă, alegeți unul din tratamentele recomandate în situațiile descrise în continuare.

CONSTIPAȚIE PRIN ATONIE

Intestinul dumneavoastră este leneș, „atonic", lipsit de vigoare, de tonus, și are nevoie să fie stimulat.

Rețineți — lucru valabil în toate cazurile de constipație —, terapia se începe printr-o „recducare" a intestinelor, bând zilnic un pahar mare de apă simplă, dimineața, pe stomacul gol. Fără ea nu se poate, indiferent de ce formă de constipație suferiți.

În cazul de față e nevoie de întărirea musculaturii intestinale.

DUPĂ FIECARE DIN MESELE PRINCIPALE:

Fenicul (semințe)	*100 g*
Gențiană (rădăcină)	*100 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Anason (semințe)	*100 g*

Amestecați plantele, luați din ele o lingură, puneți-o într-un bol cu apă, și lăsați totul să clocotească două minute și apoi, tras de pe foc, ceaiul să infuzeze alte zece minute.

Dacă doar infuzia nu este în stare să-i vină de hac leneșului intestin, completați cura cu:

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de crușin.

Crușinul se bucură de o proastă reputație, ceea ce este total neadevărat. Nu e deloc iritant, este o plantă calmantă și, în plus, favorizează și evacuarea bilei.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎN TIMP CE MÂNCAȚI:

2 capsule de ridiche neagră.

Inegalabile în ceea ce privește stimularea ficatului.

DUPĂ CELE TREI MESE PRINCIPALE:

2 pastile de complex-revent.

CONSTIPAȚIE ȘI NERVOZITATE

Sunteți constipați și, în plus, nervoși. E de la sine înțeles că nu veți scăpa niciodată de prima fără să vă tratați, paralel, și starea de nervi. Învățați să vă destindeți singuri, să vă autorelaxați. După fiecare masă respirați profund de 20 de ori, umflând la maximum abdomenul în inspirație, „sugându-l" pe cât e posibil în expirație.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE ȘI SEARA, LA CULCARE, beți o cană mare de ceai:

Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*

Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Trandafir (nuguri florali)	*100 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Puneți o lingură cu vârf, din amestec, la o cană mare cu apă clocotită, pe care o lăsați să infuzeze zece minute.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de pir, pentru stimularea fluxului biliar și înlesnirea digestiei.

DUPĂ MESELE DE PRÂNZ ȘI CINĂ:

2 pastile de complex-revent vă vor ușura tranzitul intestinal.

Dacă simțiți că e nevoie puteți foarte bine să măriți cantitatea de revent, mai ales la începutul tratamentului. Apoi, ea trebuie redusă treptat, păstrând doar ceaiul și capsulele de pir, până când tranzitul intestinal s-a reechilibrat perfect.

CONSTIPAȚIE ȘI SPASMOFILIE

Dacă sunteți constipați și faceți crize spasmofilice e bine să tratați cele două afecțiuni simultan: trebuie să vă reglați tranzitul intestinal aducând, totodată, organismului acele oligoelemente (calciu și magneziu) de care are nevoie.

DUPĂ MESELE PRINCIPALE beți o cană mare de ceai făcut din:

Busuioc (frunze)	*100 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Isop (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

Trebuie să puneți o lingură cu vârf la o cană cu apă clocotită de 250 g. Lăsați-o să infuzeze 10-15 minute și-apoi strecurați ceaiul.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de coada calului.

Indispensabilă nu numai pentru evacuarea intestinului, dar mai ales pentru fixarea calciului.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎN TIMP CE MÂNCAȚI:

2 pastile de complex-structural,

de care aveți nevoie pentru aportul în oligoelemente, scăpând astfel și dumneavoastră și intestinul dumneavoastră de contracturi, spasme și crampe!

DUPĂ FIECARE MASĂ, în caz că este absolut necesar:

2 capsule de revent.

Acțiunea lui asupra intestinului este ușoară, efectele asupra ficatului sunt benefice, dar nu trebuie abuzat de el.

Contracturi musculare, vezi **CRAMPE MUSCULARE**

CONTUZII (lovituri, vânătăi, echimoze)

Faceți un masaj ușor cu:

— *ulei vegetal de arnică*,

— *ulei de Osiris sau regenerator.*

Dacă nu le aveți la îndemână, culegeți un braț de urzici proaspete, luați din ele câte vă încap bine în căușul palmelor alipite, puneți ghemotocul într-o jumătate de litru de apă, fierbeți-le două minute, aruncați apa și aplicați urzicile direct pe contuzie.

Asta ori de câte ori vă loviți.

Dacă însă „vă înveniți" din te miri ce, și mai tot timpul, DE DOUĂ-TREI ORI PE AN faceți o cură cu acest ceai:

Viță de vie (frunze)	*50 g*
Măceș (fructe)	*50 g*
Coada calului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Fărâmițați și amestecați bine plantele. La un litru de apă fiartă se pun cinci linguri din amestec, se lasă să stea 15 minute, se strecoară și se bea, de-a lungul unei zile, întreaga cantitate.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de viță de vie.

ÎN TIMPUL MESELOR:

2 pastile de complex-magneziu + vitamina D.

DUPĂ FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele E și F.

CONVULSII

Fie că e vorba de un adult, fie de un copil, puneți-le imediat o cataplasmă pe frunte cu:

Portocal amar (flori)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*

La o jumătate de litru de apă rece se pun doi pumni de plante, bine mărunțite și amestecate, se fierb trei minute, se aruncă apa și se aplică plantele direct pe frunte.

Dacă apariția convulsiilor este destul de frecventă e bine să consultați un medic. Încercați însă și ceaiul de mai jos, care ne-a dat, deseori, rezultate neașteptate:

Mușețel mare (flori)	*50 g*
Gențiană (rădăcină)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*100 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*

Amestecați-le bine și puneți o lingură din ele la o cană de apă fiartă. Se lasă la infuzat cam zece minute, apoi se strecoară.

Ceaiul se bea DIMINEAȚA ȘI SEARA, iar odată cu el se iau:

2 capsule de sulfină.

Tratamentul medical de specialitate se impune deseori, pentru că, orice am zice, primordială este aflarea cauzelor ce generează convulsiile și numai niște analize detaliate permit acest lucru. Dar vă reamintim că există o metodă foarte veche ce poate vindeca anumite tipuri de convulsii: magnetismul. Experiența noastră personală ne-a dovedit că el este, câteodată, de departe cea mai eficientă terapie.

CRAMPE LA STOMAC

DUPĂ CE AȚI MÂNCAT, beți o cană de ceai făcut din:

Busuioc (frunze)	*100 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Isop (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*

Se iau patru linguri din amestecul de plante, se opăresc cu un litru de apă fiartă, se lasă să stea zece minute și se strecoară.

Vă veți simți mult mai bine dacă, odată cu ceaiul, luați și:

2 capsule de fenicul.

Dacă durerile sunt întâmplătoare, scăpați imediat de ele bând:

1 linguriță de oțet de cidru,

diluat într-o jumătate de pahar cu apă caldă.

Nu uitați însă niciodată că durerile de stomac tip crampe nu sunt decât rareori rezultatul unei proaste digestii, în majoritatea cazurilor datorându-se unei stări de stress și de permanentă enervare. Trebuie să vă destindeți făcând exerciții de relaxare sau de gimnastică, ori alt sport, dar cu regularitate. În fiecare dimineață, la sculare, obișnuiți-vă să respirați de zece ori, profund, cu fereastra larg deschisă. Și vă veți da seama că toate valorează mai mult decât orice alt tratament.

Dacă sunteți enervați și aveți și crampe la stomac, faceți o baie generală caldă cu uleiuri esențiale de mușețel și pin. Spasmele gastrice vor dispărea simultan cu enervarea, vă veți calma și veți putea dormi adânc și liniștit!

CRAMPE MUSCULARE (contracturi musculare, cârcei)

Dacă sunt frecvente, faceți cu regularitate cure de O LUNĂ cu acest ceai:

Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Viță de vie (frunze)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Măghiran (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*

Puneți un litru de apă fiartă peste cinci linguri din amestecul de plante, lăsați-le să infuzeze 15 minute, strecurați ceaiul și beți toată cantitatea între mese.

Crampele sunt foarte dese? Faceți sport de performanță și apariția lor vă dă de lucru în timpul competițiilor? Dacă așa stau lucrurile, adăugați ceaiului și:

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ:

2 pastile de complex-magneziu + vitamina D.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 capsule de cochilii de stridii.

DUPĂ CE AȚI MÂNCAT, DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ:

2 pastile de complex-structural.

Dar, iată, nu ați avut timp să vă faceți tratamentul și-au apărut cârceii. Ce e de făcut?

Fricționați-vă zdravăn cu următorul amestec:

Ulei de Osiris	*100 ml,*
Ulei esențial de chiparos	*10 picături.*

Agitați bine flaconul înainte de fricție.

Crampele s-au generalizat? Vă doare tot corpul?

O baie caldă, generală, timp de 15 minute, cu ulei de Osiris, vă calmează imediat.

Contracturile s-au localizat la gambe?

O baie la picioare fierbinte, cu trei pumni de *frunze de rozmarin* — fierte, în prealabil, trei minute, în doi litri de apă — este salutară.

Criză de rinichi, vezi **COLICĂ RENALĂ**

CUPEROZĂ (acnee rozacee)

DIMINEAȚA, LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎNAINTE DE A MÂNCA, se bea o cană de ceai făcut din:

Rozmarin (frunze)	*100 g*
Salvie (frunze)	*50 g*
Nalbă de pădure (flori)	*25 g*

Portocal amar (muguri florali) *50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*

Se pune o lingură din amestec la o cană de 250 g de apă fiartă, se lasă să infuzeze 15 minute, se strecoară și se îndulcește cu puțină *miere de păducel.*

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de păducel.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎN TIMP CE MÂNCAȚI:

3 pastile de complex-viță de vie.

ÎN FIECARE SEARĂ, DUPĂ DEMACHIAJ:

Pulverizați-vă pe față cu *apă de flori de tei.*

Faceți un masaj ușor, dar cu regularitate zilnic, pe zonele cuperozate, cu ulei vegetal de arnică, *cremă anticuperoză* Perla, *lapte demachiant Mirtillo, tonic calmant Mirtillo*, ambele cu afin, produse Bonfanti, anticuperozice.

Decalcifiere, vezi **DEMINERALIZARE**

DEGERĂTURI

Trebuie să BEȚI ZILNIC un litru de ceai făcut din:

Viță de vie (frunze) *50 g*
Salvie (frunze) *100 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină) *100 g*
Rozmarin (frunze) *100 g*
Măceș (fructe) *50 g*

Se amestecă plantele bine mărunțite. La un litru de apă rece se pun cinci linguri, apoi se dau într-un clocot, se trage vasul repede de pe foc, ca să nu fiarbă apa deloc, se acoperă, se lasă să stea zece minute și se strecoară.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de viță de vie.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎN TIMP CE MÂNCAȚI:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele E și F.

Dacă degerăturile sunt foarte „urâte" și vă simțiți tare obosiți adăugați:

DIMINEAȚA, DUPĂ MICUL DEJUN

6 capsule de complex-multivitamine.

Este un complement alimentar cu acțiune prelungită în timp, ce conține în el și ceară de albine neprelucrată. Vă sfătuim să-l preferați altor tipuri de complexe pentru că rezultatele obținute cu ajutorul lui sunt infinit mai eficiente, putem zice cele mai bune

Predispoziția de-a face degerături se datorește întotdeauna unei lipse masive de vitamine. Deci luați cât mai multe. Iar dacă sunteți și obosiți — consecință firească a unei atare carențe — încercați să vă odihniți cât mai mult.

În cazul în care serviciul pe care îl aveți, ori munca dumneavoastră zilnică se desfășoară în cea mai mare parte în aer liber, iar degerăturile vechi devin dureroase, utilizați în permanență o cremă de mâini și de picioare, făcută pe bază de *extract de mușcată* și multe vitamine. Iar dacă degerăturile sunt profunde, băile regulate cu *rădăcină de țelină* vă vor fi de un real folos.

Se rad cam 300 g de țelină, se pun în doi litri de apă rece, se fierb un sfert de oră bun, apoi se pune toată cantitatea în apa de baie, și stați cu mâinile sau picioarele cufundate în această mixtură timp de 20 de minute.

În sfârșit, e foarte posibil ca să aveți și extremitățile în permanență reci, să vă fie mai întotdeauna „frig". Băile generale calde cu *ulei esențial de rozmarin* sunt singurele ce vă vor face să vă simțiți „încălzit", iar ele trebuie făcute cu regularitate.

DEMINERALIZARE (decalcifiere)

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ luați:

2 capsule de coada calului.

ÎN TIMPUL MESELOR:

2 capsule de cochilie de stridie.

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 pastile de complex-structural.

Este o cură intensivă care poate fi urmată timp de o lună, fără întrerupere, de trei ori pe an — în caz că aveți tendința să pierdeți, să nu fixați sau să rețineți prost calciul, deci dacă e vorba de spasmofilie, reumatisme și artroze.

Iar dacă tendința de demineralizare este cronică, suferiți categoric de o asimilare deficitară pe care doar plantele o vor putea reechilibra.

Într-o atare situație, ÎNAINTE DE MESE, beți zilnic o cană mare cu ceai, preparat din:

Gențiană (rădăcină)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*100 g*
Măghiran (frunze)	*100 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

Se amestecă bine plantele și se iau din ele cinci linguri, care sunt lăsate să infuzeze 15 minute într-un litru de apă fiartă. Apoi ceaiul se strecoară.

Vă reamintim că, de cele mai multe ori, tulburările de asimilare sunt consecința unei stări de tensiune și de stress nervos. Și dacă e așa, căutați să vă destindeți utilizând orice metodă: yoga, autorelaxare, gimnastică, sofrologie, băi generale calde cu uleiuri esențiale de mușețel și de pin.

Dacă nu sunteți în criză de timp. În caz contrar singura soluție pentru calmarea durerilor de stomac, a proastei digestii și, poate, chiar pentru remineralizare este: *simpaticoterapia*. Atingerile nazale, care reechilibrează, doar în câteva ședințe, sistemul nervos vegetativ simpatic, constituie, fără îndoială, cea mai rapidă și mai eficientă terapie paramedicală, ea fiind aproape indispensabilă omului modern.

DEPRESIE (stare depresivă)

Ca să evitați toate remediile chimice, toate acele medicamente care nu fac altceva decât să vă intoxice, să vă otrăvească, preferați plantele pe care creatorul ni le-a dăruit, dar, atenție, dacă sunteți deja „abonați" la tranchilizantele anxiolitice sau alte „otrăvuri", nu e posibil să renunțați dintr-o dată la ele.

SEARA, DUPĂ CINĂ, beți un bol cu ceai, făcut din:

Levănțică (frunze)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*25 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Cimbrișor (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Dar aveți grijă să cereți specia *Chamaemelum nobile (Anthemis nobilis)* și să refuzați specia *Matricaria chamomille*, așa cum refuzați florile de portocal și solicitați muguri florali de portocal amar.

Amestecați plantele, luați din ele o lingură pe care o puneți în bolul cu apă fiartă și lăsați totul la infuzat preț de cinci minute înainte de a strecura ceaiul.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎNAINTE DE MASĂ, luați-le pe toate împreună:

1 capsulă de spirulina,
1 capsulă de măghiran,
1 capsulă de lucernă.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, beți un pahar cu suc de portocale natural.

Mâncați cât mai mult usturoi, spanac, păpădie, varză, căpșuni, salată, creson, fetică, praz, pepene, nap, zmeură, coacăze, agrișe, lămâie, caise, anghinare, ceapă, prune, pere, piersici, vinete, grapefruite, mere.

DERMATOZE

ÎNTRE MESE (LA DISTANȚĂ MARE DE ELE) beți zilnic un litru din ceaiul de mai jos:

Ienupăr (fructe)	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*
Mesteacăn alb (frunze)	*50 g*
Păpădie (rădăcină)	*50 g*
Frasin (frunze)	*50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*

După ce ați mărunțit și ați amestecat plantele, puneți patru linguri, din toată cantitatea, într-un litru de apă, pe care îl lăsați să fiarbă un minut și să infuzeze încă zece, apoi strecurați ceaiul.

ÎNAINTE DE CELE TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule cu rădăcină de brustur.

ÎN TIMP CE MÂNCAȚI DE PRÂNZ ȘI DE CINĂ.

2 pastile de complex-ADN + multiaminoacizi.

DUPĂ ACESTE DOUĂ MESE:

2 pastile de complex-magneziu + vitamina D.

Dacă dermatozele sunt cronice și rebele, tratamentul trebuie făcut timp de o lună, de două ori pe an. De asemenea, nu uitați de curele depurative, toamna și primăvara, fiecare cu o durată de trei săptămâni. Trebuie neapărat să vă „curățați", anual și rinichii, și ficatul, și sângele.

Ca produse cosmetice nu alegeți decât pe cele făcute din uleiuri vegetale pure, fără adaosuri: ulei de Osiris, de gălbenele, onagră, jojoba, coada șoricelului, cremele cu nalbă, colagen, avocado, mușețel, brustur, produse de Bonfanti și Perla, în funcție de tipul de ten pe care îl aveți.

Orice altă cremă, oricât de pură ar fi ea, tot are un conservant chimic la care puteți avea alergie.

DEZECHILIBRU GLANDULAR

LUNAR, TIMP DE 12 ZILE, beți, dimineața și seara, o cană din ceaiul de mai jos (perioada pe care o alegeți să corespundă cu cea de creștere a Lunei):

Salvie (frunze)	*50 g*
Eucalipt (frunze)	*100 g*
Rozmarin (frunze)	*100 g*
Măghiran (frunze)	*100 g*
Fenicul (seminţe)	*100 g*

Amestecaţi plantele, luaţi din ele o lingură plină pe care o puneţi într-o cană cu apă fiartă şi o lăsaţi să stea să infuzeze 15 minute înainte de a strecura ceaiul.

În aceleaşi zile în care beţi infuzia luaţi, ÎNAINTE DE PRÂNZ ŞI DE CINĂ:

2 pastile de complex-algă + coacăz.

DUPĂ ACELEAŞI MESE:

2 capsule de salvie.

Oricare ar fi originea şi manifestările acestui dezechilibru, tratamentul de mai sus va fi benefic.

Dar dacă dereglările hormonale se exteriorizează printr-o permanentă stare de nervozitate, vă sfătuim să faceţi cu regularitate, zilnic, băi generale calde cu *uleiuri esenţiale de muşeţel şi pin.*

Când tulburările se manifestă prin apatie şi oboseală, cele mai eficiente sunt *uleiurile esenţiale de salvie şi de cimbru.*

Iar în cazul apariţiei, ca o consecinţă a suferinţei sistemului endocrin, a celulitei masive şi dizgraţioase, este bine să faceţi băile cu *uleiuri esenţiale de măghiran, verbină mirositoare şi lămâie.* Nu numai că vă veţi regăsi forma ideală, dar şi silueta ideală.

DIABET

Paralel cu tratamentul medicamentos, vă recomandăm câteva remedii vegetale.

ÎNAINTE DE PRÂNZ ȘI DE CINĂ, beți o cană mare de ceai (sau, mai bine, un litru pe zi) făcut din:

Măslin (frunze)	*100 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Eucalipt (frunze)	*100 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*

Din amestecul de plante se pun patru linguri la un litru de apă, se dă în clocot un minut, se acoperă vasul lăsându-le să infuzeze zece minute, apoi se strecoară ceaiul.

ÎNAINTE DE MESELE PRINCIPALE:

2 capsule de eucalipt.

ÎN TIMPUL FIECĂREI MESE:

2 pastile de complex-pătrunjel.

DUPĂ PRÂNZ ȘI DUPĂ CINĂ:

2 capsule de brustur.

Vă reamintim că diabetul este declanșat de o stare de stress, un șoc emoțional sau unul afectiv. Nu intră în discuție diabetul infantil, care este strict de domeniul medicinii clasice, ci de bolnavii a căror suferință a apărut brusc, la vârsta adultă. Dacă nu au început încă tratamentul cu insulină, recomandările noastre fitoterapeutice vor fi benefice, înlesnind restabilirea nivelului glicemiei, dar condiția este ca diabeticii să fie conștienți de starea lor de stress și să facă sport sau să practice o metodă de relaxare: sofrologie, training autogen etc.

După părerea noastră, destinderea psihică este cel mai bun tratament într-o atare maladie.

Atenție: suprimați toate dulciurile.

DIAREE

Ceaiul din cinci flori este cel mai bun pe care îl știm pentru calmarea mucoaselor și stoparea diareii. Numai că, de multe ori, apariția unui atare simptom semnifică nevoia organismului de a „se purifica", de a „se curăța". Natura trebuie lăsată să-și urmeze calea, dacă drumul pe care a apucat-o este bun. Dacă trupul dumneavoastră se poate dezintoxica cu regularitate grație acestor diarei „eliberatoare" — pe care noi încercăm să le provocăm de multe ori prin tratamentele noastre de drenaj — , înseamnă că aveți o capacitate deosebită de rezistență și reactivitate. În acest caz vă sfătuim să beți doar acest ceai, care vă va rehidrata și calma.

DIGESTIE LENTĂ

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE A MÂNCA, luați-le pe toate odată:

1 capsulă de fenicul,

1 capsulă de verbină mirositoare,

1 capsulă de mentă dulce.

Cereți la farmacie mentă dulce sau hibridă și niciodată mentă piperată, care este total contraindicată persoanelor nervoase.

DUPĂ CINĂ beți un bol din acest ceai:

Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Anason (semințe)	*50 g*
Roiniță (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*

Într-un bol cu apă fiartă puneți o lingură din amestecul de plante, lăsați totul să infuzeze preț de cinci minute și strecurați ceaiul.

Mâncați încet, mestecați bine.

Starea dumneavoastră se va ameliora dacă veți consuma cu regularitate legumele și fructele de mai jos : napi, ceapă, păpădie, sparanghel, praz, morcovi, pătlăgele vinete, usturoi, fenicul, prune uscate, asmățui, creson, salată, sfeclă roșie, castraveți, varză, pătrunjel, ridichi, barba caprei, ananas, pepene, portocale, grapefruit, pere, mere.

Dacă o atare digestie este întâmplătoare, ca urmare a unei mese copioase, condimentată și cu multe mâncăruri grele și băuturi diverse, preparați-vă o apă oțetită :

— 1 linguriță de *oțet din cidru natural* (ecologic) la o jumătate de pahar cu apă călduță.

Beți-l dintr-o înghițitură... și digestia este sigură !

DINȚII

Dacă vi se cariază mereu dinții, dacă vă dor deseori, bineînțeles că trebuie să vă vadă un stomatolog. Numai că, mai întotdeauna, suferințele dentare se datorează unei proaste fixări a calciului. Deci e bine să faceți un tratament de remineralizare.

Iar cel mai simplu, mai la îndemână, după părerea noastră, este să amestecați în mâncăruri, zilnic, o linguriță de *pulbere de coada calului,* sau să luați *șase capsule* cu aceeași plantă, în fiecare zi.

Iar pentru întărirea gingiilor :

Mesticați, pe îndelete, în fiecare dimineață, pe nemâncate, o linguriță de lapte praf.

Dismenoree, vezi **MENSTRE DUREROASE**

Dureri de cap, vezi MIGRENE

DURERI DE URECHI

Una dintre cele mai eficiente practici de medicină naturistă utilizată pentru tratarea durerilor de urechi, oricare ar fi natura lor, este insuflarea, în conductul auditiv, a vaporilor de rășini vegetale și uleiuri esențiale, ele având, deopotrivă, efect bactericid și calmant.

Dacă nu aveți posibilitatea să consultați un practician specialist în *aroma-fumigare*, dacă orelistul nu reușește să descopere cauza acestor dureri, încercați o rețetă foarte simplă:

— 30 ml *ulei de Osiris*,

— 10 picături de *ulei esențial de cajeput (gomenol)*.

Amestecați-le bine, agitați flaconul energic înainte de utilizare și puneți două picături, în fiecare seară, în fiecare ureche. Apoi astupați-vă urechile cu un tampon mic de vată.

Uleiul de Osiris are acțiune regeneratoare, cel de *cajeput*, bactericidă și calmantă. Ambele vă vor scăpa de dureri rapid și pentru mult timp.

DURERI ÎN GÂT

Beți un litru de ceai, ZILNIC, făcut din:

Cimbru (frunze)	*50 g*
Limba mielului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Lumânărică albă (flori)	*25 g*
Măceșe (fructe)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Amestecați bine plantele. La un litru de apă proaspăt-fiartă puteți pune cinci linguri pline, ceaiul având un gust tare plăcut. Îl lăsați să infuzeze zece minute, apoi îl strecurați. Puteți pune o linguriță cu *miere de cimbru* la ceașca de ceai. E bine să-l beți cât mai cald.

Pentru ca tratamentul să aibă efect adăugați și următorul decoct:

Salvie și lavandă, în părți egale, două linguri la un litru de apă. Fierbeți-le cinci minute, apoi lăsați-le să infuzeze zece minute și strecurați licoarea.

Faceți de două-trei ori pe zi gargară.

Dacă amigdalele sunt foarte roșii și foarte umflate, cel mai eficient remediu rămâne o baie la picioare, fierbinte (40°C), timp de zece minute, în care puneți:

— doi pumni (sau și mai mult) plini de *rozmarin*;

— două linguri de *ulei esențial de rozmarin.*

Iar dacă nu aveți rozmarin, adăugați în apă un *pumn mare de sare grunjoasă* sau două linguri de *săpun negru.*

În cazul în care răul persistă, consultați un orelist.

Echimoze, vezi **CONTUZII**

ECZEMĂ

Ca să scăpați de o atare dermatoză, mai mult decât neplăcută, aveți nevoie de un tratament depurativ eficient, care vă va vindeca definitiv, așa cum nici toate medicamentele cortizonice din lume — dacă le veți încerca — nu vor fi în stare!

LA MICUL DEJUN ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE MASĂ, luați-le împreună, deodată:

1 capsulă de trei frați pătați,
1 capsulă de brustur,
1 capsulă de urzică moartă albă.

LA CINĂ, DUPĂ CE AȚI MÂNCAT, beți un bol de ceai făcut din:

Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*25 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Salvie (frunze)	*25 g*

Din toată cantitatea, la un bol cu apă fiartă puneți o lingură plină cu plante, lăsați-le să infuzeze cinci minute și-apoi strecurați ceaiul.

În același timp, mâncați cât mai mult sparanghel, morcovi, creson, napi, ceapă, portocale, grapefruit, păpădie, cicoare sălbatică, salată, pătlăgele vinete, anghinare, ananas, struguri, pepene, piersici, ridichi, cireșe.

EDEME

De obicei localizate la glezne sau pe gambe și la genunchi, edemele sunt niște umflături anormale care, dacă persistă, ori apar cu regularitate, pot fi semnul unei boli grave. Nu trebuie să vă faceți griji înainte de a ști diagnosticul, dar pentru a utiliza plantele medicinale ca tratament este obligatoriu un consult medical de specialitate.

Dacă edemele nu au o cauză anume, înseamnă că eliminarea toxinelor, deșeurilor, reziduurilor este defectuoasă și tratamentul cu plante va avea efect.

ÎNTRE MESE beți un litru de ceai din:

Parachemiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Trifoiște de baltă (frunze)	*25 g*
Coacăz negru (frunze)	*50 g*
Mesteacăn alb (frunze)	*50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cozi de cireșe	*50 g*
Creușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Din amestec luați șase linguri cu vârf, puneți-le într-un litru de apă, fierbeți-le un minut și lăsați-le să infuzeze alte zece minute înainte de a le strecura.

ÎNAINTE DE MASĂ, DIMINEAȚA, LA PRÂNZ ȘI SEARA:

2 capsule de pir, luate cu puțină apă, vă vor înlesni un tranzit intestinal complet și o diureză crescută, astfel încât excreția să fie cât mai intensă. Planta stimulează puternic funcțiile ficatului și ale rinichilor.

LA O ORĂ DUPĂ FIECARE MASĂ.

2 capsule de coada calului echilibrează acțiunea diuretică a pirului, în așa fel încât să nu se piardă oligoelementele atât de necesare organismului. Planta înlesnește fixarea acestora în sânge.

În afară de tratamentul recomandat este bine să faceți un consult reumatologic asupra coloanei lombare. Deseori, o tasare, o deviere, un blocaj al vertebrelor generează reținerea apei și apariția edemelor. Dacă aveți una din suferințele menționate, trebuie să vă consultați ori un osteopat, ori un chiropractician. Dacă nu sunteți de acord cu efectuarea de manevre mecanice

asupra vertebrelor, puneți, în fiecare seară, pe șale, un *săculeț umplut cu flori de iarbă neagră:*

— florile să fie intens colorate și foarte bine uscate;

— săculețul să fie din bumbac;

— totul se încălzește pe sobă de teracotă fierbinte sau într-un cuptor, timp de zece minute;

— se aplică direct pe șale, pe pielea goală și se leagă cu un brâu de flanelă;

— se lasă să acționeze cel puțin o oră.

Rețeta este eficace numai dacă aveți răbdare să o faceți seri de-a rândul, până când edemele nu mai apar.

Dacă vreți însă să vă faceți repede bine, dar nu sunteți de acord cu presopunctura sau tracționările vertebrale, vă mai recomandăm un tratament, dar trebuie să aveți pe cineva care să vi-l facă. E vorba de un masaj în regiunea lombară, făcut seară de seară, cu *ulei de mușețel* sau *de Osiris*. Ar fi de dorit să vă adresați unei maseuze, care să știe să mobilizeze profund toată musculatura lombară, fără să vă provoace vreun alt neajuns sau să se înduioșeze de „gemetele" dumneavoastră. Trebuie insistat în special asupra fesierilor superiori, mai ales în zona crestei iliace. Iar ca totul să fie făcut „ca la carte", masajul să nu dureze mai puțin de un sfert de oră.

ENTORSĂ

Nu există decât un singur tratament, rapid și eficace, în caz de entorsă.

Aplicați pe zona dureroasă, în cel mai scurt timp posibil, *o pungă cu gheață*. Lăsați-o acolo măcar două ore. Pentru ca gheața să nu vă „ardă" pielea, puneți punga peste o bucată de pânză. Dacă fixați cum trebuie punga și o răbdați cele două ceasuri, efectul va fi total: durerile se vor atenua treptat, articulația nu

se va mai umfla, pentru că lichidul sinovial nu se va mai acumula în exces în cavitatea articulară, nu se va mai produce nici o hemartroză (acumularea sângelui în vasele din jurul articulației cu umflarea și ruperea capilarelor).

În caz că ați făcut entorsa pe pista de schi, nu stați pe gânduri: încercați să ieșiți de pe pârtie, scoateți-vă schiurile, descălțați-vă și băgați piciorul în zăpadă. Și când e vorba de mână, în situația că aveți o fractură ușoară, acest „prim ajutor" este foarte indicat.

Dacă au trecut 24 de ore și încă n-ați putut face nici un tratament, atunci trebuie schimbat remediul. Acum este necesară o *cataplasmă cu argilă.*

Se amestecă o cantitate suficientă de argilă cu apă rece până când se obține o pastă perfect omogenă și se aplică, într-un strat de un centimetru grosime, pe toată articulația. Cataplasma se lasă o noapte întreagă, chiar dacă s-a uscat mult mai repede. Aplicațiile se repetă până când dispar complet și durerile și umflătura.

În cazul în care, cu toate îngrijirile, articulația rămâne umflată, beți și acest ceai:

Coacăz negru (frunze)	*50 g*
Mesteacăn alb (frunze)	*50 g*
Cozi de cireșe	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Mătase de porumb	*25 g*
Parachemiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Trifoiște de baltă (frunze)	*25 g*

Se amestecă totul bine. Apoi, într-un litru și jumătate de apă se pun cinci linguri pline cu plante, se dau într-un clocot, fără

să fiarbă, se lasă să infuzeze 15 minute și se strecoară. Toată cantitatea se bea într-o zi.

ENUREZIS NOCTURN (Pipi în pat)

Preparați următorul ceai:

Frasin (frunze)	*50 g*
Roiniță (frunze)	*50 g*
Cimbru de grădină (frunze)	*50 g*
Anason (semințe)	*25 g*

Amestecați-le și luați din ele două linguri pe care le puneți în 500 g de apă clocotită. Lăsați-le să infuzeze zece minute și apoi strecurați ceaiul. Se beau trei căni pe zi, una DIMINEAȚA, pe nemâncate, una ÎNAINTE DE MASA DE PRÂNZ și a treia ÎNAINTE DE ORELE 17.

ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ, PE STOMACUL GOL, se mestecă pe îndelete:

1 linguriță cu granule de polen.

ÎNAINTE DE MICUL DEJUN ȘI DE PRÂNZ:

1 capsulă de sulfină.

ÎN TIMPUL MESEI DE PRÂNZ:

Puneți în mâncare o lingură de *drojdie de bere vitaminizată* pulbere.

Tratamentul se face cel puțin două luni. Ameliorarea va fi progresivă și înceată, dar nu trebuie uitat că, deseori, enurezisul se datorează unei stări de mare nervozitate sau unei instabilități psihice. E de dorit, în atare cazuri, să se colaboreze cu un psihoterapeut sau, și mai bine, cu un sofrolog.

Dacă este vorba de un enurezis întâmplător, la un copil mărișor, verificați să nu aibă viermi intestinali. Existența lor poate trece neobservată — nu prea mai sunt „la modă" — și poate fi, de multe ori, cauza enurezisului.

Epistaxis, vezi **SÂNGERARE NAZALĂ**

Febra fânului, vezi **GUTURAI DE FÂN**

FEBRĂ

BețI minimum un litru de ceai ZILNIC. făcut din:

Fructe de măceș	*50 g*
Lămâie fără coajă	*50 g*
Roiniță (frunze)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Se iau cinci linguri, plinc-ochi, din amestecul de plante, se pun într-un litru de apă clocotită și se lasă să infuzeze 15 minute. Infuzia se bea, de preferință, între mese.

E bine să țineți puțin „post" când aveți febră. Trebuie să-i permiteți organismului să-și poată mobiliza și concentra toate forțele în vederea combaterii agresiunii a cărei manifestare principală este întotdeauna febra. Iar dacă vă veți încărca stomacul, o parte din energia dumneavoastră va fi pierdută în timpul digerării alimentelor.

Orice creștere a temperaturii este o reacție naturală de apărare, ea este absolut obligatorie, de pildă, în cazul unei afecțiuni microbiene. Deci lăsați febra să-și facă „serviciul", nu încercați s-o combateți, mai ales în primele două-trei zile. Numai așa vă veți putea apăra eficient împotriva bolii.

Dacă febra e însoțită de dureri articulare, luați și:

6 capsule de cretușcă, ZILNIC.

Dacă tușiți, dacă bronhiile sunt încărcate de secreții:

6 capsule de pin, ZILNIC.

Iar organismul dumneavoastră se va putea apăra cu mai multă ușurință, dacă îl ajutați luând:

6 pastile de complex-fier.

Complementul alimentar va favoriza eliminarea toxinelor și va stimula sistemul imunitar.

FICATUL ȘI SUFERINȚELE LUI (hepatism, suferințe hepatice)

Vă „supără" ficatul, îl simțiți mare și umflat, aveți grețuri, gaze, râgâieli, aveți senzația de „gură încleiată"?

Nu mai stați pe gânduri: trebuie să faceți urgent o cură de curățare, de dezintoxicare a organismului.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, beți:

1 fiolă de suc de ridichi negre (sau *3 capsule*) cu o jumătate de pahar de apă caldă.

ÎN TIMPUL ZILEI, un litru de ceai făcut din:

Rozmarin (frunze)	*50 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Roiniță (frunze)	*50 g*
Păpădie (rădăcină)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Amestecați bine toate plantele și puneți cinci linguri din amestec într-un litru de apă. Fierbeți apa două minute și lăsați apoi ceaiul „să tragă" zece minute. Strecurați-l.

Beți-l între mese, fără zahăr. Gustul nu prea e plăcut, dar o infuzie depurativă este întotdeauna amăruie.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ luați:

2 capsule de rozmarin.

Cura de drenaj poate fi urmată fără întrerupere timp de trei-patru săptămâni, dacă vreți să aibă rezultate durabile. O puteți repeta de două-trei ori pe an. În orice caz, nu uitați să urmați marea cură de purificare a sângelui și a ficatului din fiecare primăvară.

Dacă aveți ficatul mărit și vă doare:

Obișnuiți-vă să vă culcați pe partea dreaptă și să vă puneți o pungă (sau o sticlă) cu apă caldă (chiar fierbinte). (Când am spus „pungă" am înțeles buiota, termoforul medicinal!) E bine s-o țineți cam 20 de minute, dar nu e nici o nenorocire dacă adormiți cu ea lângă dumneavoastră.

Reechilibrați-vă regimul alimentar suprimând grăsimile animale, zahărul și mezelurile.

Mâncați cât mai multe fructe și legume: mere, pere, struguri, portocale, napi, praz, varză, ceapă, arpagic, arpacaș.

Și dacă vă simțiți în stare — ceea ce ar fi de dorit — o zi pe săptămână ajunați. În ziua respectivă nu beți decât ceaiul pe care vi l-am dat.

Dacă aveți un ficat leneș:

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE MASĂ:

1 capsulă de ridichi negre,

1 capsulă de păpădie,

1 capsulă de mădură albă de tei.

SEARA, DUPĂ CINĂ, beți o cană mare de ceai făcut din:

Rozmarin (frunze)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Melisă (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (frunze)	*50 g*
Tei (flori)	*50 g*

Amestecați bine plantele și luați din ele o lingură vârfuită, pe care lăsați-o să infuzeze cinci minute în 250 g de apă clocotită, înainte de a strecura ceaiul.

Cu infuzia înghițiți și

1 capsulă de mentă dulce.

Evitați grăsimile prăjite, alimentele grase și alcoolul.

FLEBITĂ

Neapărat să vă consulte un medic.

ZILNIC beți un litru de ceai, făcut din:

Frag (frunze)	*100 g*
Fructe de ienupăr	*100 g*
Salvie (frunze)	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Amestecați totul bine. Apoi puneți din amestec cinci linguri la un litru de apă, lăsați-le să fiarbă două minute, să infuzeze zece și-apoi strecurați ceaiul.

Pentru ca durerile să fie mai ușoare:

— masați-vă zilnic, ușor, cu *ulei de Osiris pur.*

FURUNCULOZĂ

Beți un litru de ceai, ZILNIC, în care puneți:

Cimbru (frunze)	*100 g*
Trei frați pătați (frunze)	*50 g*
Măslin (frunze)	*50 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*

Amestecați bine plantele. Puneți cinci linguri la un litru și jumătate de apă, pe care îl fierbeți două minute, și-apoi îl lăsați să infuzeze altele 15. Strecurați ceaiul. Beți-l, împărțit în porții egale, între mese.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de salce.

ÎN TIMPUL FIECĂREI MESE:

2 capsule de pir.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI DE SEARĂ:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele E și F.

Această cură depurativă va fi foarte eficientă dacă vă veți hotărî să vă modificați total regimul alimentar, suprimând zahărul, produsele de patiserie, ciocolata, băuturile gazoase, diminuând cantitatea de carne (de trei ori pe săptămână va fi arhisuficient) și mâncând multe legume proaspete cu usturoi (salate), mai ales roșii, a căror acțiune antitoxică este remarcabilă.

Dimineața, pe stomacul gol, înainte de micul dejun, mâncați un măr crud ras, iar după aceea nu cumva să beți un ceai de „ceai" (adică nu de plante medicinale) și nici cafea! Beți, în schimb, din infuzia pe care v-am recomandat-o mai sus.

Nu uitați să faceți, anual, marea cură de toamnă. Nu lăsați totul la voia întâmplării. Dacă ați făcut și numai o dată o criză

de furunculoză, înseamnă că rinichii dumneavoastră funcționează prost. Trebuie ajutați.

Ar fi de dorit să practicați și un sport în aer liber, astfel încât să fiți obligați să vă mișcați și să vă oxigenați plămânii.

În fine, știți care e cea mai bună rețetă pentru ca să scăpați de coșuri (care pot genera oricând o furunculoză) și să aveți o piele „ca de piersică" ?

— Mâncați zilnic o salată mare de roșii, la care ați adăugat *ceapă, usturoi și ulei de măsline !*

GINGIVITĂ

Clătiți-vă gura de două-trei ori pe zi, în mod regulat, cu următoarea infuzie:

Salvie, nalbă și ienupăr, în cantități egale (câte 50 g de fiecare).

Luați două linguri din amestec, puneți-le în 500 g de apă clocotită și lăsați-le să infuzeze 15-20 de minute. Spălați-vă în gură dimineața și seara după ce, în prealabil, v-ați frecat dinții cu *pulbere de argilă.*

Pentru a mări vitalitatea dinților și gingiilor:

Mestecați, ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ, încet, fără grabă, o linguriță de *lapte praf.*

ÎNAINTE DE MESELE PRINCIPALE luați:

2 pastile de complex-ADN + multiaminoacizi.

ÎN TIMPUL MICULUI DEJUN ȘI PRÂNZULUI:

3 capsule de complex-polivitamine.

Deseori gingivitele sunt provocate de oboseală, stress, o mâncare proastă înghițită în fugă, un regim alimentar dezechilibrat, prea bogat în dulcețuri și grăsimi.

În astfel de situații tratamentul de mai sus va avea un efect de scurtă durată. Trebuie să vă schimbați modul de viață.

Indiferent de situație, trebuie însă să vă consultați dentistul, pentru că poate fi vorba de o infecție dentară a cărei existență nici nu o bănuiți măcar!

GRIPĂ

Boala poate fi evitată dacă, începând din luna OCTOMBRIE, veți bea, ÎN FIECARE ZI, o cană de ceai cald, făcut din:

Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Creușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Roiniță (frunze)	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*50 g*

După ce ați amestecat bine toate plantele, puneți patru linguri pline într-un litru de apă fierbinte, pe care îl mai lăsați să fiarbă un minut și-apoi să infuzeze încă zece minute.

Iar dacă ați făcut gripă și vreți să scăpați de ea, pe lângă ceai, mai luați, în fiecare zi:

6 capsule de cimbrișor,

6 pastile de complex-fier.

DIMINEAȚA, LA PRÂNZ ȘI SEARA:

2 picături de ulei esențial de cajeput (gomenol) puse într-o linguriță cu *miere de cimbru* sau *de levănțică.*

Dacă aveți timp și aveți și unde și cu ce, faceți o baie generală caldă cu *uleiuri esențiale de salvie și de cimbru.*

Zece minute de stat în apă caldă, urmate de un somn la căldură, valorează mai mult decât orice tratament, oricât de „grozave" ar fi medicamentele.

Deci pentru a trata o gripă aveți de ales:

— fie să luați antibiotice, care vor veni de hac bolii în circa șapte-opt zile, dar vă vor lăsa storși de puteri și obosiți;

— fie să alegeți tratamentul nostru cu plante, care va dura cam tot atât, dar vă va da un tonus general de zile mari, și vă va face să vă simțiți într-o asemenea „formă", încât singuri veți întreba dacă ați fost gripați sau vi s-a părut.

GUTURAI (răceală, infecții ale căilor respiratorii superioare)

Nu apelați imediat la antibiotice. Ele trebuie luate doar în cazuri grave. Dacă le veți utiliza fără nici un discernământ, când veți avea într-adevăr nevoie de ele, nu vor mai mai face față bolii. Organismul este deja obișnuit cu ele, nu mai reacționează prompt sau chiar nu mai reacționează deloc.

Antibioticele nu sunt absolut necesare în orice fel de răceală. Mai mult, în majoritatea cazurilor, vor crea o senzație de oboseală, flora intestinală este de obicei distrusă. Consecința, orice microb „aflat prin preajmă" găsește un teren propice pentru dezvoltarea lui în organismul dumneavoastră, într-atât sistemul imunitar v-a fost pus la grele încercări, posibilitățile lui de a vă apăra de infecții fiind aproape nule.

Beți, ZILNIC, un litru de ceai făcut din:

Ienupăr (fructe)	*50 g*
Eucalipt (frunze)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Cimbrișor (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Lumânărică albă (flori)	*50 g*

Luați cinci linguri pline din amestec, fierbeți-le două minute într-un litru de apă, lăsați-le să infuzeze încă zece, strecurați ceaiul.

Beți-l, repartizat în patru prize, la fiecare cană adăugând o lingură de *miere de cimbrișor.*

Bineînțeles, aveți grijă să lîți bine (gros) îmbrăcați.

Dacă răceala este „zdravănă", adăugați, pe lângă ceai:

6 pastile de complex-fier,

2 capsule de levănțică.

DIMINEAȚA ȘI SEARA:

2 picături de ulei esențial de cajeput (gomenol),

într-o linguriță cu miere. Vă atragem atenția că nu puteți depăși respectiva cantitate, pe priză, și nu se recomandă mai mult de trei prize pe zi (deci șase picături maximum). De asemenea, gomenolul este total interzis copiilor sub 12 ani.

Iar dacă puteți să nu ieșiți din casă vă recomandăm o baie generală cu *ulei esențial de mușețel mare și de pin*, seara, la culcare, foarte caldă, ca să fiți siguri că veți transpira bine.

Cum se pregătește baia?

— *5 picături de ulei esențial de mușețel mare + 15 picături de ulei esențial de pin*, se pun în două linguri de *bază hidrodispersantă* (un alcool)

sau

— 2 linguri cu *ulei de baie din uleiuri esențiale.*

Nu puneți niciodată, direct în apa de baie, esența pură, vă va arde pielea și nici nu se va dizolva ca să aibă efectul dorit.

GUTURAI DE FÂN (febra fânului, rinită alergică)

În primul rând, încetați să mai faceți orice fel de desensibilizări, sunt inutile și, considerăm noi, chiar nocive pentru organism.

Cu ajutorul plantelor veţi obţine rezultate infinit mai spectaculoase, fără nici un risc asupra echilibrului dumneavoastră biologic. Iată ce vă recomandăm.

În fiecare an, în luna mai, mâncați zilnic o salată făcută astfel:

1-2 *lăptuci,*

2 linguri de *ulei de sofrănaș,*

1 lingură de *oțet de cidru,*

1-2 *frunze de tarhon.*

Tarhonul are proprietăți antihistaminice (antialergice) recunoscute. El „va ști cum să vă desensibilizeze" fără să vă perturbe alte funcții ale organismului. De aceea este bine să aveți mereu la dumneavoastră un flacon cu *ulei esențial* (esență pură) *de tarhon.* Cum simțiți că „a început să vă mănânce nasul", semn ce anunță declanșarea crizei de guturai alergic, inspirați efluviile de tarhon. Profund. De câteva ori la rând. Este cel mai bun mijloc de stopare naturală a crizei.

Tot în luna mai trebuie să luați și alte remedii.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE A MÂNCA, luați-le pe toate deodată:

1 capsulă de eucalipt,

1 capsulă de mentă dulce.

LA CULCARE, pregătiți-vă următoarea infuzie:

Cimbru (frunze)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*50 g*
Levănțică (flori)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Cimbru de grădină (frunze)	*50 g*

Este de ajuns o lingură plină-ochi, din amestecul de plante, pentru o cană mare cu apă clocotită. O lăsați să infuzeze zece minute, apoi o strecurați și beți ceaiul călduț.

Puteți prelungi cura și în luna iulie, astfel ca acțiunea plantelor să fie mai profundă. Nu există nici un efect negativ, „advers", cum se spune în farmacologie!

Urmați tratamentul nostru timp de trei ani, apoi întrerupeți-l, ca să vedeți dacă a avut efect.

Este bine să interveniți și în regimul dumneavoastră alimentar! Consumați cât mai multe fructe și legume proaspete: asparagus, anghinare, lămâie, varză, usturoi, castraveți, lăptuci, păpădie, andive, ceapă, hasmățuchi, barba caprei, cicoare sălbatică, fetică, busuioc, tarhon, morcovi, portocale, coacăze negre, mure, grapefruit.

Halenă urâtă, vezi **RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE**

HEMORAGII

Sfaturile pe care vi le putem da se referă, bineînțeles, numai la sângerări mici, cum sunt cele din nas sau ale gingiilor.

Dacă este vorba de hemoragii interne, ori grave, acestea nu pot fi tratate decât în spital și, din păcate, deseori nici acolo.

Obișnuiți-vă să amestecați în mâncarea dumneavoastră de PRÂNZ ȘI DE SEARĂ:

1 lingură cu pulbere de coada calului.

În afară de faptul că înlesnește coagularea normală a sângelui, planta dinamizează și întreg organismul, pentru că, datorită siliciului pe care îl conține, permite fixarea mai bună a calciului.

Deseori, hemoragiile mici, dar frecvente și repetate, trădează o stare de oboseală, de hipernervozitate sau de anemie.

În toate cazurile, coada calului vă va ajuta să vă puneți pe picioare.

Dar curele neîntrerupte de coada calului sunt interzise cardiacilor și celor ce sunt ținuți sub tratament cu anticoagulante. Cereți avizul medicului dumneavoastră curant.

HEMOROIZI

Beți, ZILNIC, un litru de ceai făcut din:

Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Măghiran (frunze)	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*50 g*

Amestecați plantele. Puneți patru linguri într-un litru de apă clocotită. Lăsați-le să infuzeze 15 minute. Strecurați ceaiul.

ÎNAINTEA MESELOR DE PRÂNZ ȘI DE SEARĂ.

2 capsule de viță de vie.

ÎN CAZ DE DURERI:

Cataplasme cu flori de lumânărică albă.

Fierbeți, în 250 g de apă, un pumn de flori. Faceți o cataplasmă: strecurați florile, întindeți-le pe o bucată de pânză (sau tifon) curată, împăturiți-o în patru, înmuiați cataplasma în apa în care au fiert plantele, stoarceți-o și aplicați cataplasma pe hemoroizi. Puneți deasupra o bucată de pânză uscată și apoi un plastic. Reumeziți-o când se usucă. Are o acțiune locală anticongestivă puternică.

Hepatism, vezi **FICATUL ȘI SUFERINȚELE LUI**

HERPES

Nu renunțați fără să încercați măcar, plantele vă pot ajuta cu adevărat să vă ridicați pragul imunitar: numai așa veți putea lupta împotriva acestei infecții de origine virală.

Beți un litru de ceai PE ZI, făcut din:

Salvie (frunze)	*50 g*
Pir (frunze)	*50 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Coada calului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Sovârv (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Luați din amestec cinci linguri pline sau un pumn de plante, pe care le fierbeți maximum două minute într-un litru de apă (rece, inițial). Acoperiți vasul și lăsați infuzia „să tragă" preț de zece minute, înainte de a o strecura.

Ceaiul se bea numai între mese.

Dacă faceți deseori herpes, e bine ca timp de doi ani să urmați câte trei cure de câte 30 de zile anual.

Iar dacă herpesul a apărut deja, indiferent unde este localizat, pentru ca să-i opriți evoluția și să-i grăbiți vindecarea.

Aplicați *ulei de Osiris* pur de două ori pe zi.

Deseori infecția dispare și numai în 24 de ore, ceea ce nu înseamnă că puteți renunța și la ceai. Infuzia nu este pentru înlăturarea sau omorârea virusului, ci pentru creșterea capacității dumneavoastră imunitare.

HIPERTENSIUNE

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, beți:

pahar mare cu apă.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎN TIMP CE MÂNCAȚI, luați (toate odată):

2 capsule de usturoi,

2 capsule de păducel,

1 capsulă de crețușcă.

SEARA, ÎNAINTE DE CULCARE, o cană mare de ceai făcut din:

Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Măslin (frunze)	*50 g*
Levănțică (flori)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*

După ce ați amestecat bine plantele puneți o lingură la o cană de apă clocotită, lăsați-o să stea cinci minute și beți ceaiul călduț.

Suprimați sarea, ciocolata, cârnățăria, evitați alcoolul și tutunul.

În schimb, mâncați cât mai multe fructe și legume: usturoi, napi, praz, portocale, grapefruit, salată, cicoare de grădină, păpădie, vinete, anghinare, struguri, căpșuni, cireșe, afine, zmeură, coacăze.

HIPOTENSIUNE

DIMINEAȚA ȘI SEARA, beți o cană din această infuzie delicioasă:

Rozmarin (frunze)	*100 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

Se ia o lingură din amestec pentru un bol cu apă rece. Se fierbe un minut și se lasă să infuzeze alte zece minute. Se strecoară. Ceaiul se bea îndulcit cu o linguriță de *miere de rozmarin.*

ÎNAINTEA MESELOR DE DIMINEAȚĂ ȘI DE SEARĂ luați:

2 pastile de complex-germeni de grâu

sau

1 linguriță de pulbere din germeni de grâu.

ÎN TIMPUL ACELORAȘI MESE:

2 pastile de complex-drojdie de bere vitaminizată

sau

1 linguriță cu drojdie de bere proaspătă.

DIMINEAȚA ȘI SEARA, DUPĂ MESE.

2 pastile de complex-structural

vă vor asigura oligoelementele de care aveți nevoie pentru a vă fortifia, în special calciul și magneziul.

Bineînțeles, trebuie să faceți un consult medical de specialitate cu regularitate.

De cele mai multe ori, hipotensiunea se datorește lipsei de exerciții fizice și unei proaste reoxigenări a celulelor.

Nu există nici o contraindicație pentru mișcarea în aer liber, chiar dacă vă simțiți foarte obosiți.

Alegeți sporturi în aer liber care să solicite un efort mic dar prelungit în timp: mersul pe bicicletă, mersul pe jos, alergarea ușoară etc. Veți arăta din ce în ce mai bine, veți avea „o mină bună", tensiunea arterială se ve reechilibra, ceea ce va duce la un tonus nervos perfect și o sănătate de invidiat.

IMPETIGO

ANUAL, FACEŢI TREI CURE DE CÂTE O LUNĂ DE ZILE, cu infuzia de mai jos:

Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Trei fraţi pătaţi (flori)	*25 g*
Rozmarin (frunze)	*100 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Lămâiţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*

Mărunţiţi plantele, amestecaţi-le bine, luaţi din ele patru linguri, opăriţi-le cu un litru de apă fiartă şi lăsaţi-le să infuzeze 15 minute, cu vasul acoperit. Apoi strecuraţi ceaiul şi beţi toată cantitatea într-o zi, între mese.

LA PRÂNZ ŞI SEARA, ÎNAINTE DE A MÂNCA:

2 capsule de complex-ADN + multiaminoacizi.

LA ACELEAŞI MESE, ÎN TIMP CE MÂNCAŢI:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele A şi D.

ÎNGRIJIRI EXTERNE:

ZILNIC, MASAŢI-VĂ PIELEA cu uleiuri vegetale de:

— *tărâţe de orez*, dacă trebuie să daţi pe tot corpul;

— *onagru* sau *jojoba*, dacă leziunile de impetigo sunt doar pe faţă.

În fine, nu utilizaţi decât creme pe bază de extracte vegetale din *muşeţel, nalbă* sau *ulei de Osiris.*

Inapetenţă, vezi **PIERDEREA (SAU LIPSA) POFTEI DE MÂNCARE**

INDIGESTIE

DUPĂ MASĂ, beți *1 pahar mare de apă minerală acrișă:*

Borsec sau *Dorna* ori *Harghita** cu o linguriță de *oțet de cidru natural.*

Nimic nu e mai bun pentru a veni de hac unei indigestii provocată de o masă prea copioasă și cu prea multă băutură.

Dar dacă senzația respectivă se repetă, fără motiv, cam după orice masă, timp de trei-patru săptămâni beți următorul ceai:

Busuioc (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*
Măghiran (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*25 g*

Amestecați plantele. Puneți din ele două linguriție pline-ochi la o cană de apă clocotită, pe care o lăsați să infuzeze zece minute. Beți ceaiul neîndulcit. E foarte gustos și în curând nu vă veți mai putea lipsi de el.

Pentru ca acțiunea infuziei să fie mai rapidă și mai completă, odată cu ea înghițiți și:

1 capsulă de angelică.

Angelica vă va ajuta la digestie, vă va fortifia nervii și, dacă este cazul, vă va ajuta să scăpați de stările depresive, de tristețe sau de melancolie.

Iar rezultatele vor fi cu atât mai eficiente dacă:

ÎNAINTE DE MICUL DEJUN ȘI DE MASA DE PRÂNZ veți bea:

1 fiolă de suc de ridichi negre, diluat într-o jumătate de pahar cu apă caldă.

*Adaptarea aparține traducătorului.

INFECȚIE INTESTINALĂ

Beți 500 g de ceai, ZILNIC:

Cimbru (frunze)	*100 g*
Cimbru de grădină (frunze)	*100 g*
Creușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Iarbă neagră (flori)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

În 500 g de apă clocotită se pun două linguri vârfuite din amestecul de plante, se lasă să infuzeze cam 15 minute (acoperite), se strecoară și se bea între mese. E foarte bine dacă reușiți să beți un litru sau chiar mai mult de ceai.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE.

Mestecați, încet-încet, fără grabă, o linguriță cu *polen poliflor*.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE:

2 capsule de complex-drojdie de bere vitaminizată.

Dacă infecția este întâmplătoare, urmați cele de mai sus timp de trei săptămâni. Ea va dispărea și nu vă veți mai îmbolnăvi niciodată.

Dar dacă faceți cu regularitate infecții intestinale, după un consult cu medicul dumneavoastră curant, va trebui să urmați un alt tratament, pentru că este vorba, fără nici o îndoială, de o stare de stress, de oboseală, de hipernervozitate, într-un cuvânt de o stare de depresie.

În acest caz, tot ceea ce v-am recomandat aici nu va avea decât un efect pasager.

Adresați-vă unui practician specializat în *simpaticoterapie*. Această metodă de reflexoterapie endonazală dă rezultate ex-

cepționale în toate cazurile de oboseală nervoasă. Iar ele se văd nu numai în scurt timp de la începerea tratamentului, dar sunt și foarte durabile pentru că, de fapt, a fost scurtcircuitată starea de stress.

Infecție în gât, vezi **ANGINĂ**

Infecție urinară, vezi **CISTITĂ**

Infecții ale căilor aeriene superioare, vezi **GUTURAI**

Inflamarea ochilor, vezi **CONJUNCTIVITĂ**

Inflamația intestinelor, vezi **COLITĂ**

INSOMNIE

Înainte de toate evitați somniferele chimice, ele vă vor otrăvi pur și simplu, nu vor rezolva nimic, iar a doua zi veți fi mai buimaci și mai obosiți ca niciodată.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, DUPĂ MASĂ, luați-le pe toate odată :

1 capsulă de mușețel mare,
1 capsulă de tei,
1 capsulă de sulfină.

SEARA, DUPĂ CINĂ, beți un bol cu această infuzie:

Portocal amar (muguri florali sau chiar flori)	*50 g*
Levănțică (flori)	*50 g*

Sulfină (frunze) *50 g*
Măghiran (frunze) *50 g*
Rozmarin (frunze) *50 g*

Se pune o lingură plină, din amestecul de plante, la un bol de apă clocotită, se lasă să infuzeze cinci minute, se strecoară și se bea.

Evitați alcoolul, tutunul, cafeaua.

Seara e de preferat să mâncați mai ușor: salată, sfeclă, morcovi, caise, mere.

INTOXICAȚIE

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

1 fiolă de suc de anghinare,

1 fiolă de suc de mesteacăn,

totul diluat într-o jumătate de pahar de apă caldă.

ÎNTRE MESE:

Pir (rădăcină) *50 g*
Lumânărică albă (flori) *50 g*
Iarbă neagră (flori) *50 g*
Măceș (fructe) *50 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*
Sovârv (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*
Coada calului (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*

Aveți grijă cum preparați ceaiul! Se iau cinci linguri pline-ochi din amestecul de plante, se pun într-un litru de apă, se lasă la macerat două ore minim, cel mai bine fiind să le lăsăm să stea toată noaptea. Se dau în clocot a doua zi fără să fiarbă deloc, se strecoară și se bea ceaiul între mese.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ.

2 capsule de brustur.

ÎN TIMPUL MESELOR.

2 pastile de complex-fier.

DUPĂ MESE:

2 capsule de levănțică.

Trebuie să clarificăm câteva lucruri. Ce înțelegem noi prin termenul de *intoxicație*, în cazul de față? Nu e vorba de o intoxicație acută cu ciuperci, pește alterat, un medicament sau altceva! NU! Noi ne referim la starea de intoxicare cronică a organismului datorată exceselor, alimentației deficitare, nefuncționării normale a organelor de eliminare (organe emonctoare). Toate bolile cronice se instalează pe un astfel de organism. Tratarea și vindecarea lor nu poate fi nici măcar începută fără o cură de purificare, de dezintoxicare! Este o iluzie să încerci să calmezi, să stimulezi, să reechilibrezi fără a trata *intoxicarea*. Cura pe care v-o recomandăm permite această curățire a tuturor emonctoarelor: rinichi-ficat-plămâni-intestine-piele.

De câte ori vă veți simți obosiți, fără chef, lehămetiți de totul și de toate, urmați cele de mai sus timp de trei săptămâni. Veți vedea că am avut dreptate. Senzația de „mi-e silă de mine ce neputincios sunt" va dispărea ca prin farmec, capul vă va fi limpede, totul vi se va părea ușor de făcut. Apoi vedeți ce trebuie să mai faceți: poate că sunteți prea grași, poate că trebuie să vă fortifiați memoria, poate că digestia dumneavoastră este leneșă sau sunteți într-o permanentă stare de surescitare.

Să nu râdeți, dar cea mai bună cură de purificare, cu cele mai bune rezultate, se poate face în perioadele de descreștere ale Lunii.

ÎNTĂRIREA MUSCULATURII SÂNILOR

Există o singură soluție, naturală și eficientă : bănuței *(Bellis perennis)*.

Uleiul obținut prin macerarea florilor este de neînlocuit pentru tonifierea și întărirea sânilor. Utilizați-l în masaje circulare, făcute cu toată palma, pe toată suprafața sânului, inclusiv și mamelonul. Iar masajul trebuie făcut în fiecare seară, la culcare, cu regularitate.

Julituri, vezi **TĂIETURI**

LEUCOPENIE (scăderea numărului de globule albe din sânge)

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, luați :

2 capsule de gențiană.

ÎN TIMPUL MESELOR

2 pastile de complex-pătrunjel.

LA MASA DE DIMINEAȚĂ ȘI DE PRÂNZ:

2 pastile de complex-drojdie vitaminizată.

Gențiana este o plantă extraordinară, deoarece, fără nici o îndoială, s-a dovedit că stimulează în cea mai mare măsură formarea globulelor albe. Indiferent de natura scăderii numărului de leucocite, ea va avea întotdeauna o acțiune benefică. Paralel, este obligatoriu să fiți în permanență sub supraveghere medicală, deoarece numai un doctor poate stabili ce analize trebuie să faceți pentru aflarea diagnosticului exact al bolii.

Dacă formula dumneavoastră sangvină este, în general, instabilă, adică numărul de hematii și leucocite fluctuează mereu

(când se normalizează, când crește, când scade), atunci cu siguranță vă aflați în stare de stress. Nu există decât o singură metodă de tratament eficientă: *simpaticoterapia.*

Numai câteva ședințe de *atingeri nazale* și formula hemoleucocitară se stabilizează, dispărând simultan și oboseala și nervozitatea.

Leucoree, vezi **POALĂ ALBĂ**

Litiază biliară, vezi **CALCULI BILIARI**

Lovituri, vezi **CONTUZII**

MĂTREAȚĂ

Și în acest caz rezultatele nu sunt definitive fără un tratament intern.

Faceți, ANUAL, două-trei cure cu acest ceai:

Rozmarin (frunze)	*100 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Măslin (frunze)	*50 g*
Mesteacăn alb (frunze)	*50 g*
Trifoișteș de baltă (frunze)	*50 g*

Amestecați-le bine și luați din ele patru linguri, pe care le fierbeți un minut într-un litru de apă, le lăsați să infuzeze zece și apoi strecurați ceaiul.

Ideal este să beți toată cantitatea într-o zi, în înghițituri mici. Dacă nu se poate, împărțiți-o în trei prize, pe care le beți între mese (de preferință, mult după ce ați mâncat).

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ.

2 capsule de păpădie.

Ele vă stimulează funcțiile ficatului, ajutându-l să elimine mai bine toxinele. Este o cură simplă, eficientă și trebuie să o faceți cu regularitate.

ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ, fricționați-vă energic pielea capului cu unul din *maceratele* de mai jos.

— fie *rozmarin, urzică, mușețel mare*, pe care le veți găsi gata preparate în comerț; sau le puteți face și singuri, lăsând plantele să macereze zece zile în alcool rafinat;

— fie cu un *macerat de merișor*: culegeți frunze verzi de merișor, tăiați-le mărunt, puneți un pumn în 500 g de alcool rafinat 70°, lăsați-le să macereze zece zile, strecurați esența și adăugați-i 20 de picături de *ulei esențial de cimbru.*

Obișnuiți-vă să vă spălați pe cap cu șampon făcut cu esențe de *păducel, cetină de negi* sau *argilă verde.* Cel mai bine este să alternați șampoanele, astfel încât să profitați de toate esențele.

Vă recomandăm câteva produse Bonfanti și Perla: *șampon contra mătreții, linia Terme Tabiano, șampon și loțiune cu sulf, linia Solfo, șampon fiziologic cu cimbru contra mătreții.*

MÂNCĂRIMI

ZILNIC, beți un litru din următorul decoct:

Pir (rădăcină)	*50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Frag (frunze)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*100 g*

Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*
Trifoiște de baltă (frunze) *50 g*
Brustur (rădăcină) *50 g*

Amestecați plantele. Luați cinci linguri din amestec. Puneți-le într-un vas cu un litru de apă și lăsați-le să se macereze două-trei ore sau, mult mai indicat, toată noaptea. A doua zi clocotiți-le la foc puternic fără să fiarbă. Trageți vasul de pe foc și lăsați-le să infuzeze încă zece minute. Strecurați ceaiul.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, luați:

1 fiolă sau 2 capsule de ridiche neagră.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎNAINTE DE A MÂNCA.

2 capsule de păpădie.

Cura de mai sus trebuie făcută timp de trei săptămâni.

Numai că, de multe ori, mâncărimile ce apar frecvent și cu anume regularitate, reprezintă unul din semnele spasmofiliei. Deci va trebui să faceți o cură completă de remineralizare și relaxare.

ÎNGRIJIRI EXTERNE:

Alegeți-vă o cremă sau un lapte ori o emulsie de corp cu extracte de *crin, gălbenele, nalbă de pădure* sau *trandafir* (de ex., *crema hidratantă, laptele demachiant, loțiunea tonică echilibrată, masca de față, toate cu extract de nalbă,* produse Bonfanti).

Meno-metroragii, vezi MENSTRE PREA ABUNDENTE

MENOPAUZĂ

Deși nu este, bineînțeles, o boală, sunt foarte multe femeile ce trec cu greu prin această perioadă a vieții lor „endocrinolo-

gice", menopauza fiind pentru ele o „inevitabilă calamitate". Ei bine, ce e de făcut ?

În mod normal, în această perioadă n-ar trebui să apară nici bufeuri (valuri de căldură), nici artroză, decalcifieri sau creşteri în greutate... Ele nu sunt manifestări normale ale menopauzei şi noi vă putem dovedi acest lucru, recomandându-vă o cură ce trebuie făcută 14 zile pe lună, de preferinţă în perioada de creştere a Lunii. Efectele ei sunt deosebit de benefice.

DIMINEAŢA ŞI SEARA, beţi o cană mare de ceai făcut din :

Salvie (frunze)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Coada şoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Fenicul (seminţe)	*25 g*
Menţă dulce (frunze)	*50 g*

Se ia, din amestecul de plante, un pumn (sau patru linguri pline), se pune la fiert un minut într-un litru de apă, se lasă să infuzeze zece minute, acoperind vasul şi apoi se strecoară ceaiul.

Ca să aibă gust mai bun şi să fie mai eficient, de fiecare dată când beţi ceaiul luaţi şi :

1 linguriţă cu granule de complex-tei,

2 capsule de viţă de vie + urzică moartă albă.

ÎNAINTE DE MICUL DEJUN ŞI DE PRÂNZ.

2 capsule de păducel, cu puţină apă călduţă.

DUPĂ MESELE DE PRÂNZ ŞI DE SEARĂ:

2 capsule de sulfină.

Dacă veţi avea răbdare şi veţi urma recomandările noastre, vă veţi convinge singure că menopauza nu este „un dezastru", ci o perioadă fericită, de calm şi repaus, fizic şi spiritual.

(Vezi şi BUFEURI.)

Menoragii, vezi **MENSTRE PREA ABUNDENTE**

MENSTRE DUREROASE (dismenoree)

Nu acceptaţi acest lucru ca pe o fatalitate: probabil că aţi încercat deja tot felul de tratamente pe bază de hormoni sintetici şi, disperată de nereuşită, v-aţi resemnat!

Ei bine, remedii există, dar numai naturale.

Iată ce vă recomandăm.

TIMP DE 14 ZILE PE LUNĂ, înainte de data începerii ciclului menstrual, beţi următorul ceai:

Muşeţel mare (flori)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Fumăriţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Trifoişte de baltă (frunze)	*25 g*
Coada şoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Viţă de vie (frunze)	*50 g*

Veţi bea două boluri mari de ceai, DIMINEAŢA ŞI SEARA. Fierbeţi, două minute, patru linguri din amestec, lăsaţi-le să infuzeze zece minute, apoi strecuraţi ceaiul.

ÎNAINTEA MESELOR DE DIMINEAȚĂ ȘI SEARA:

2 capsule de urzică moartă albă, care vă vor descongestiona organele genitale.

Iar DUPĂ ACELEAȘI MESE.

2 capsule de sulfină, ce vă vor ajuta să vă destindeți, să vă „decontractați"! Numai așa veți scăpa de spasmele de la nivelul micului bazin.

Cura trebuie făcută trei luni la rând (dar numai cele 14 zile de care am amintit, lunar!), apoi întrerupeți-o ca să vă puteți da scama dacă a dat sau nu rezultate.

Poate că va trebui s-o faceți de două ori pe an. Nu vă fie teamă, nu implică nici un risc. Din contră, veți fi mult mai calmă, mai destinsă, circulația sangvină generală va fi și ea stimulată, sângele și rinichii vor fi curățați de toxine și reziduuri, ficatul va lucra mai ușor.

MENSTRE INSUFICIENTE CANTITATIV SAU ABSENȚA LOR (oligomenoree și amenoree)

Ca soluție de urgență, timp de trei zile înaintea datei la care ar trebui să „vă vină" menstruația, faceți în fiecare seară o baie la picioare fierbinte.

În apă puneți două linguri cu *ulei de baie* făcut pe bază de *esență de rozmarin*. Baia trebuie să dureze 10-15 minute, iar apa trebuie să fie în permanență fierbinte.

Este o metodă prin care declanșarea ciclului menstrual se face fără perturbarea echilibrului dumneavoastră biologic.

Dar e o soluție de urgență!

Paralel, trebuie făcut și un alt tratament.

Timp de DOUĂ LUNI, în FIECARE ZI, beți un ceai făcut din:

Fenicul (semințe) *50 g*
Trifoiște de baltă (frunze) *50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*
Rozmarin (frunze) *100 g*

Puneți să infuzeze, timp de 15 minute, patru linguri pline-ochi din amestec, într-un litru de apă clocotită. Strecurați ceaiul și beți o cană dimineața, pe nemâncate și o alta seara, la culcare.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, luați:

2 capsule de mușețel mare.

Cura este foarte ușor de urmat. Trebuie s-o completați și cu un regim alimentar adecvat. Mâncați foarte mult pătrunjel verde, adăugați la mâncare, întotdeauna, șofran natural (adică pistile de brândușă pulverizate, nu prafuri chimice cu arome!). Poate că este cam scump, dar vă e foarte necesar.

MENSTRE NEREGULATE

Fără nici un dubiu, este necesară descongestionarea organelor genitale și reechilibrarea sistemului endocrin. De asemenea, poate apărea o senzație de oboseală, care și ea trebuie tratată.

În PRIMUL RÂND, ceaiul:

Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*
Mentă dulce (frunze) *50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*
Salvie (frunze) *50 g*

Se iau patru linguri pline pentru un litru de apă, se fierb circa 30 de secunde la foc puternic, se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară și întreaga cantitate se bea de-a lungul a două zile.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de fenicul.

Cura trebuie urmată în ultimele două săptămâni ale ciclului menstrual, în fiecare zi, cu rigurozitate.

În același timp trebuie făcute trei băi generale, calde, săptămânal, cu *ulei de baie pe bază de esențe din salvie și cimbru.*

Această *fitobalneoterapie* (tratament prin hidroterapie și plante medicinale) dă rezultate remarcabile în toate tulburările endocrine. În plus, este deosebit de plăcută și liniștitoare. O puteți face la nesfârșit, fără nici un risc, din contră, cu... „riscul" de a vă simți din ce în ce mai bine!

MENSTRE PREA ABUNDENTE (meno-metroragii, menoragii, metroragii)

În primul rând, trebuie să consultați un ginecolog. S-ar putea să fie vorba de o tulburare gravă a sistemului endocrin sau/și a aparatului genital, ori un dezechilibru general ce interesează toate cele de mai sus plus o boală de sânge, de nervi, pe sistemul nervos vegetativ. Numai dacă toate examenele sunt negative puteți apela la ajutorul plantelor. S-ar putea ca ele să reușească acolo unde totul a eșuat.

ÎN PRIMELE 14 ZILE ALE CICLULUI, beți următorul ceai:

Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Iarbă neagră (flori)	*100 g*
Hamei (conuri)	*50 g*
Nalbă de pădure (flori)	*50 g*

Luați din amestec trei linguri pline și puneți-le în 500 g de apă clocotită, lăsați-le să infuzeze 15 minute, strecurați ceaiul și beți toată cantitatea în două-trei reprize.

ÎN ACEEAŞI PERIOADĂ, luaţi:

2 capsule de coada calului

plus

2 pastile de complex-structural, totul în timpul aceleiaşi mese.

Coada calului reglează fluxul sangvin şi ajută la fixarea în organism a oligoelementelor de care aveţi nevoie. Iar aceste elemente există în complexul-structural.

Metroragii, vezi MENSTRE PREA ABUNDENTE

MIGRENE

Am preferat să vorbim aici şi despre durerea de cap obişnuită, deoarece există tratamente comune pentru cele două forme de cefalee. Pe de altă parte, însă, ţinem să atragem atenţia că migrenele, adevăratele migrene, se vindecă foarte greu cu un tratament pe bază de plante, cauzele lor fiind multiple şi asociate:

— tulburări hepatice + tulburări circulatorii + artroză cervicală + nervozitate + etc.

Este deci obligatoriu, în caz de migrenă tipică, să consultaţi un terapeut care va şti să se descurce în hăţişul acesta de cauze şi care să vă recomande nu doar un tratament ci o terapie complexă, corespunzătoare tulburărilor de care suferiţi. Singura pe care noi o ştim a fi eficientă este *simpaticoterapia* — am descris-o pe larg de mai multe ori, până aici, în paginile cărţii —, ea bazându-se pe reechilibrarea funcţiilor sistemului nervos vegatativ simpatic. Am mai spus că este deosebit de benefică în caz de nervozitate, spasmofilie, stress, insomnie, nu numai când e vorba de migrenă.

Aceasta din urmă se poate deosebi ușor de orice alt tip de cefalee pentru că se localizează numai pe o jumătate de cap, putând alterna, în cazul crizei migrenoase, când pe partea stângă, când pe cea dreaptă, neapărând niciodată pe tot capul. În foarte rare cazuri, în timpul desfășurării crizei, se poate generaliza, cuprinzând întreg craniul.

Dacă vă doare fruntea, sau ceafa, ori durerea iradiază din creștet pe toată calota craniană, câteodată de deasupra ochilor până în partea din spate a capului..., sunteți un „fericit", este doar o cefalee banală.

Tratamentul de mai jos ar trebui să dea rezultate.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎNAINTE DE A MÂNCA, luați toate capsulele de mai jos împreună:

1 capsulă de mușețel mare,
1 capsulă de crețușcă,
1 capsulă de lucernă.

SEARA, DUPĂ CINĂ, beți un bol de ceai făcut din:

Portocal amar (muguri florali)	*25 g*
Levănțică (flori)	*25 g*
Măghiran (frunze)	*25 g*
Tei (flori)	*25 g*
Mentă dulce (frunze)	*25 g*

La un bol de ceai puneți o lingură din amestecul de plante, pe care le lăsați să infuzeze în apa clocotită timp de cinci minute.

Cura de mai sus e bine să o urmați de două ori pe an, timp de o lună, în caz că aveți în mod frecvent dureri de cap.

Fie că este vorba de migrenă, fie de o cefalee banală, dar durerea e insuportabilă, faceți imediat o baie foarte-foarte fierbinte la picioare (zece minute) cu:

2 linguri de săpun negru,

sau

1 pumn de sare grunjoasă,

ori

2 linguri de ulei de baie cu esență de rozmarin.

Este o rețetă excelentă și total inofensivă. Are un rezultat imediat și total. Poate fi făcută ori de câte ori vă doare capul. Doar dacă aveți varice mari este contraindicată.

În acest caz, puneți *cataplasme cu rondele de cartofi* pe tâmple și pe frunte.

Regimul alimentar trebuie și el ajustat. Mâncați mai ales salată, păpădie, vinete, fetică, cicoare sălbatică, pătrunjel, lămâi, portocale, mere, grapefruit, morcovi, varză, andive, praz, napi, fasole verde și reduceți alcoolul.

Miros urât al gurii, vezi **RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE**

Negi, vezi **VERUCI**

NEVRALGII FACIALE

Atare dureri, de-a dreptul insuportabile, nu pot fi vindecate fără a le cunoaște exact cauzele, iar acestea sunt multiple. Poate fi vorba de probleme dentare ce au trecut neobservate. Deci, un consult stomatologic complet, cu efectuarea de radiografii dentare, ar putea descoperi granuloame închistate care, atunci când s-au format, nu au fost dureroase. Sau există o tasare a vertebrelor cervicale, ori un blocaj la nivelul articulației temporo-

mandibulare, pe care doar un practician — osteopat, etiopat, vindecător empiric de scrântituri — priceput și îndemânatic îl poate rezolva. Și blocajele energetice sunt o cauză, în această situație fiind necesar consultul unui acupuncturist. Pe scurt, nu este vorba de o suferință ușoară, iar ceea ce vă putem recomanda noi sunt soluții cu rezultate imediate dar puțin durabile în timp.

Căutați sub ochi, de fiecare parte a feței, două mici puncte foarte dureroase, ce formează o mică depresiune. Ele trebuie masate cu o picătură de *ulei esențial de măghiran*. Trebuie ca degetul să exercite o presiune din ce în ce mai puternică asupra așa-numitelor puncte suborbitale, respectând mici pauze de relaxare, rotind degetul în sens contrar mersului acelor de ceasornic.

Un astfel de masaj, numit „punctiform" (este un tip de *presopunctură*), calmează rapid durerea. El poate fi repetat de câte ori este necesar.

Și vă mai recomandăm un tratament foarte simplu.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

1 capsulă de măghiran,

1 capsulă de mușețel mare,

1 cană cu ceai de busuioc.

Încercați, atât pentru eficiența ei, cât și pentru plăcerea dumneavoastră, o baie generală, zilnic, cu *uleiuri esențiale de salvie și cimbru*.

Poate că nu va mai fi nevoie să consultați atâția practicieni ca să scăpați — de ce nu? — definitiv de nevralgii.

OCHI OBOSIȚI

Înainte de orice, consultați un medic oftalmolog. Oboseala oculară este de cele mai multe ori generată fie de o vedere proastă, fie de niște ochelari prost calibrați.

Dacă totul este normal, trebuie să vă gândiți la o lipsă de oligoelemente și la cum poate fi rezolvată carența respectivă.

ÎNAINTE DE MESELE PRINCIPALE:

2 pastile de complex-magneziu + vitamina D.

ÎN TIMPUL MESELOR:

2 pastile de complex-structural.

Astfel veți asigura sărurile necesare organismului, nu numai calciul și magneziul.

Iar pentru a calma senzația de oboseală, mai ales dacă ochii au și tendința să se înroșească:

— De mai multe ori pe zi stropiți-vă ochii cu *apă de albăstrele.*

— Sau, mai bine, puneți-vă cataplasme cu *flori de mușețel mare*. Luați un pumn de flori, lăsați-le la macerat șapte minute într-o cană cu apă clocotită, stoarceți-le ușor, puneți-le într-o pânză curată și aplicați-le pe ochi (bineînțeles, după ce s-au răcit puțin). Puteți face lucrul acesta de mai multe ori într-o zi, o cataplasmă fiind lăsată minimum zece minute pe ochi.

Oligomenoree, vezi MENSTRE INSUFICIENTE CANTITATIV SAU ABSENȚA LOR

PALPITAȚII

Dacă sunteți sâcâiți de apariția frecventă a palpitațiilor, dacă medicul dumneavoastră curant n-a descoperit, n-a diagnosticat nimic catastrofic în ceea ce privește sănătatea dumneavoastră, dacă ele persistă în ciuda tuturor tratamentelor și recomandărilor de specialitate, plantele vă vor ajuta. După părearea noastră, ele constituie cel mai bun și mai neagresiv remediu.

DUPĂ FIECARE DINTRE MESELE PRINCIPALE beți o cană mare cu ceai făcut din:

Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*100 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*

După ce amestecați plantele, puneți două linguri pline în 500 g de apă clocotită și lăsați-le să infuzeze minimum zece minute înainte de a strecura ceaiul.

ÎNAINTE DE PRÂNZ ȘI DE CINĂ luați:

1 capsulă de păducel.

DUPĂ ACELEAȘI MESE:

1 capsulă de sulfină va readuce calmul și destinderea necesare sistemului nervos vegetativ simpatic.

Există și o altă cauză ce generează palpitații cardiace, care de multe ori nu este luată în considerare: tasarea vertebrelor cervicale, în special a VI-a și a VII-a. Deci este bine să faceți un control radiologic. Și să urmați și un tratament fizioterapic, elongații, de pildă, ce ar permite decompresarea acelor rădăcini

nervoase simpatice ce pot perturba buna funcționare a unor organe.

Bolnavii se gândesc întotdeauna la o atare posibilitate, mai ales când este prezentă și o durere strict localizată pe coloana vertebrală. Nu este adevărat. Compresiunea unui trunchi nervos se traduce și prin oboseală generală, o proastă funcționare a ficatului, o lipsă de putere inexplicabilă, tulburări circulatorii la membrele superioare sau inferioare.

Și acestea nu sunt decât câteva exemple dintre multele posibile.

Rețineți: când nu reușiți să dați de capăt cauzei ce vă provoacă atâtea suferințe, consultați un specialist care să vă verifice starea coloanei vertebrale.

PĂR GRAS

Beți, ZILNIC, ceaiul de mai jos:

Brustur (rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Mesteacăn alb (frunze)	*50 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*100 g*

Amestecați plantele. Puneți patru linguri la un litru de apă. Clocotiți-o un minut. Acoperiți vasul și trageți-l de pe foc. Lăsați ceaiul să infuzeze zece minute. Strecurați-l. Se bea toată cantitatea într-o zi.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele E și F.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE PRINCIPALE.

2 capsule de eucalipt.

Cura va dura o lună și este bine să o repetați de trei-patru ori pe an.

ÎNGRIJIRI EXTERNE

Utilizați numai șampoane pe bază de extracte vegetale naturale, cele mai bune fiind de *păducel, podbal, urzică, mesteacăn și gențiană* (de ex., *șampon sebonormalizant cu sulf, șampon fiziologic cu mesteacăn pentru păr gras, șampon cu sulf, loțiune cu sulf,* din gama produselor Bonfanti și Perla — vezi ultimul capitol).

Este obligatoriu să faceți și curele depurative de primăvară și toamnă, îngrășarea părului fiind legată, în majoritatea cazurilor, de un dezechilibru hepatic și de o proastă eliminare a toxinelor. Probabil că aveți un regim alimentar prea bogat în grăsimi animale și în produse de carne. Lăsați organele de digestie „să se odihnească" cu regularitate, respectând cu strictețe o zi pe săptămână de regim vegetarian.

PĂR USCAT

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ luați:

3 capsule de complex-ADN + multiaminoacizi.

ÎN TIMPUL FIECĂREI MESE

3 capsule de complex-multivitamine.

Urmați această cură regulat, o lună, de trei ori pe an, dar nu uitați ca primăvara să faceți și marea cură depurativă pentru curățarea ficatului și a sângelui: este obligatorie!

ÎNGRIJIRI EXTERNE

Utilizați numai șampoane făcute din plante, cele mai bune fiind pe bază de extract de *rozmarin, mușețel, ienupăr* (de ex., *șampon restructurant pentru spălări frecvente, șampon fiziologic cu colagen pentru spălări frecvente, șampon fiziologic din mușețel și tei,* toate produse Bonfanti și Perla).

În fine, dacă situația pare a fi disperată, dacă părul pare a fi total devitalizat, folosiți *fiole de cetină de negi ultraactivă,* în cure de câte 12 zile, de trei-patru ori anual.

Veți obține rezultate mult mai bune dacă veți urma acest tratament în perioadele de creștere ale lunii. Produsul de ienupăr are la bază o rețetă din medicina populară antileză și este cel mai bun stimulent capilar cunoscut în prezent.

Pete de bătrânețe, vezi PETE SENILE

PETE SENILE (pete de bătrânete)

În acest caz, fără nici o ezitare, o cură de șoc pentru revitalizarea pielii pornind de la stratul bazal al dermului.

Vă sunt necesare cantități mari de acid deoxiribonucleic, acizi aminați, vitamine. Deci — complexele alimentare!

. ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ:

2 capsule de complex-ADN + multiaminoacizi.

ÎN TIMPUL FIECĂREI MESE:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele E și F.

DUPĂ FIECARE MASĂ:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele A și D.

Cura este de o lună și trebuie făcută de trei ori pe an. Ea nu va acționa doar asupra pielii ci și asupra stării dumneavoastră generale. Vă veți simți mult mai dinamici, mai vioi, mai în formă.

Iar pentru ca petele să nu mai apară, utilizați zilnic, pentru corp și pentru față, fie un *ulei de macerație* din *crin și pătrunjel*, fie un *ulei de tinerețe*, din *brâncuță* și *limba mielului*, fie produse Bonfanti și Perla *(cremă împotriva petelor Schiarente).*

PIERDEREA (SAU LIPSA) POFTEI DE MÂNCARE (inapetență)

ÎNAINTE DE PRÂNZ ȘI DE CINĂ beți o cană de ceai, făcut din:

Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Gențiană (rădăcină)	*25 g*
Trifoiște de baltă (frunze)	*25 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Chimen (semințe)	*25 g*
Fenicul (semințe)	*25 g*
Cimbru (frunze)	*25 g*

Din amestec se pun două linguriță la o cană mare apă fiartă. Se lasă la infuzat zece minute, apoi se strecoară.

ÎN TIMPUL FIECĂREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de angelică.

DUPĂ FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ:

2 pastile de complex-protide.

Tot ceea ce v-am recomandat are în vedere o fortifiere generală și o impulsionare a metabolismului. Dar poate că nu mai aveți poftă de mâncare pentru că organismul vă este prea încărcat de toxine. De aceea, pentru o purificare fiziologică, țineți două-

trei zile un post ușor, timp în care nu mâncați și nu beți decât supă de legume, astfel încât să vă asigurați necesarul de oligoelemente și de vitamine.

Pietre la vezica biliară, vezi **CALCULI BILIARI**

Pipi în pat, vezi **ENUREZIS NOCTURN**

POALĂ ALBĂ (leucoree)

Iată o afecțiune foarte neplăcută care, din păcate, e destul de frecventă. Părerea noastră este că numai plantele o pot vindeca, și definitiv.

Urmați tratamentul nostru timp de trei săptămâni și, dacă e necesar, repetați-l de trei-patru ori în primul an de terapie.

Beți, ZILNIC, o jumătate de litru din următoarea infuzie:

Cimbru (frunze)	*100 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Iarba neagră (flori)	*50 g*
Limba mielului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*100 g*

Amestecați bine plantele. Fierbeți, timp de un minut, cinci linguri pline din amestecul de plante cu un litru de apă, lăsați totul să infuzeze zece minute, strecurați ceaiul și beți toată cantitatea pe parcursul a două zile (nu e necesar să-l reîncălziți!)

ÎNAINTE DE PRÂNZ ȘI DE CINĂ:

2 capsule de gențiană vor impulsiona schimburile metabolice.

ÎN TIMPUL MICULUI DEJUN ȘI AL PRÂNZULUI:

2 pastile de complex-grâu încolțit

sau

o linguriță de *grâu încolțit pulbere* vă vor aduce vitaminele și aminoacizii esențiali necesari sistemului imunitar.

În fine, ca tratament local: fierbeți un pumn de *fructe de ienupăr* și unul de *frunze de rozmarin* într-un litru de apă, timp de șapte-zece minute, strecurați fiertura și, cu decoctul călduț, faceți zilnic spălături vaginale sau utilizați *spumant intim iodobromic* (linia *salsojod*) și *săpun lichid pentru igiena intimă* (linia *Termo Tabiano*).

POLIARTRITĂ

Este o boală foarte păcătoasă.

În caz de poliartrită reumatoidă recunoscută, diagnosticată cu certitudine, aveți încredere în recomandările medicului dumneavoastră. Din păcate, de cele mai multe ori, doar cortizonul vă rezolvă suferințele, într-adevăr, cumplite. Noi nu putem să vă spunem, să vă sfătuim, să renunțați la el. Dar trebuie să vă atragem atenția că se poate și fără el. Dacă nu definitiv, măcar să împingem cât mai departe data începerii tratamentului. Căci, odată începută, corticoterapia cu greu poate fi întreruptă. Și asta veți reuși numai discutând în permanență cu medicul, făcând o echipă cu el. Căutați un specialist competent, care să vă asculte, să vă îndrume, să aplice ideile dumneavoastră dacă sunt pertinente! Nu să vă prescrie, fără să mai stea pe gânduri, tratamentul clasic... cortizonul. Iar dacă totuși s-a recurs la el, trebuie să

vă faceți controale hematologice repetate, astfel încât să vi se reducă doza imediat ce este posibil, sau, din păcate, să fie mărită.

Încercați însă și metoda noastră, ea vă va fi de un real folos.

ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ:

O baie la picioare și *la mâini, caldă,* în care puneți *o lingură de ulei de baie salvie-cimbru* și *una de ulei Osiris.* Apa să aibă maximum 38°C, iar baia să dureze 10-12 minute. Apoi, fără să faceți un duș rece, fără să vă ștergeți cu un prosop — îndepărtați apa cu muchia palmei — , încălțați-vă cu niște șosete de lână și puneți pe dumneavoastră o bluză groasă, cu mâneci lungi.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

1 fiolă de suc de anghinare + 1 fiolă cu suc de mesteacăn alb, dizolvate într-o jumătate de pahar cu apă, luate cu *3 capsule de brustur.*

ÎN TIMPUL ZILEI, un litru de ceai făcut din:

Măduvă albă de tei	*100 g*
Iarbă neagră (flori)	*100 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Levănțică (flori)	*100 g*
Crețușcă (flori)	*100 g*

Din amestecul de plante se pun cinci linguri la un litru și jumătate de apă, care se fierbe trei minute și se lasă apoi să stea altele 15. Se strecoară. Atenție: după fierbere, rămâne doar un litru de ceai.

Zilnic trebuie să beți un litru!

ÎNAINTEA FIECĂREI MESE

2 capsule de creţuşcă,

1 capsulă de muşeţel mare.

În cazul în care aveţi dureri foarte mari, faceţi băi generale calde cu *uleiuri esenţiale de muşeţel mare şi pin,* sau *de portocal-levănţică,* ori *de Osiris.*

Fricţionaţi-vă cât mai des cu putinţă cu *balsamuri medicinale vegetale.* Vă vor alina mult durerile.

Luptaţi pentru a nu deveni sclavii cortizonului. Este un medicament salutar, dar e o „sabie cu două tăişuri": te ajută, dar te face şi să nu te mai poţi lipsi de el! Aveţi încredere în medicul dumneavoastră şi explicaţi-i pe larg tratamentul pe care îl faceţi!

PROSTATA ŞI SUFERINŢELE EI (prostatism, suferinţe prostatice)

Începând cu vârsta de 50 de ani trebuie să faceţi un consult urologic an de an.

Nu consideraţi că apariţia afecţiunilor prostatei este inevitabilă pentru toţi bărbaţii.

Stricturile, adenoamele, nu sunt un dat al sorţii! Trebuie să ştii cum pot fi evitate. Şi e foarte bine să faci un tratament preventiv, începând de la 40 de ani, urmând, timp de o lună pe an, recomandările de mai jos.

ZILNIC se bea un litru de ceai făcut din:

Ienupăr (fructe)	*50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Iarbă neagră (flori)	*50 g*
Fumăriţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Parachemiţă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Se pun cinci linguri, din amestecul de plante, la un litru de apă, se lasă să fiarbă un minut, apoi să stea altele zece și se strecoară.

ÎN FIECARE DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE

1 linguriță cu polen poliflor, pe care să-l mestecați încet, salivând din abundență.

Iar dacă suferiți deja de prostată, dacă urinați greu și des, beți ceaiul timp de două-trei luni, iar polenul luați-l zilnic, tot anul.

Nu numai că acțiunea lui asupra prostatei este remarcabilă, dar vă aduce în organism mulți acizi aminați și multe vitamine, care vă vor reda tonusul și vigoarea necesare.

Prostatism, vezi **PROSTATA ȘI SUFERINȚELE EI**

PRURIT SENIL, PRURIT NOCTURN

Nimic nu este mai sâcâitor decât mâncărimile permanente, de la o vârstă încolo, ori acele pruriturі nocturne ce nu vă lasă să dormiți, și pe care nici o cremă nu reușește să le înlăture definitiv.

Nu-i de mirare, cauzele fiind interne. Nu sperați într-o cremă-miracol, ea nu există! Trebuie să vă resemnați să visați și să urmați, timp de una-două luni, cura de mai jos.

Beți, ZILNIC, un litru de ceai făcut din:

Limba mielului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Frasin (frunze)	*50 g*

Trifoişte de baltă (frunze) *25 g*
Parachemiţă (planta întreagă, fără rădăcină) *50 g*
Cimbru (frunze) *100 g*

La un litru de apă puneţi patru linguri pline din amestecul de plante, fierbeţi-le două minute, acoperiţi vasul şi lăsaţi ceaiul să infuzeze încă zece minute, apoi strecuraţi-l.

ÎNAINTE DE FIECARE MASA luaţi:

2 capsule de iarbă neagră.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 capsule de păpădie.

DIMINEAŢA, PE STOMACUL GOL, luaţi timp de trei săptămâni (pentru ca acţiunea acestei cure să fie completă):

1 fiolă de suc sau patru capsule de ridichi negre.

Iar ca pruritul să cedeze mai repede, există două soluţii, în funcţie de tipul mâncărimii:

— *Apă de ţelină*. Fierbeţi trei fire mari de ţelină verde, timp de zece minute, într-o jumătate de litru de apă. Puneţi comprese cu apa respectivă pe zonele mai sensibile; ţineţi-le toată noaptea.

— *Ulei de Osiris.* Ulei vegetal, îmbogăţit în atomi de oxigen prin peroxidare, el vă va regenera mucoasele fără să le irite.

PSORIAZIS

Cel mai eficient tratament şi cel mai bun îl reprezintă apa de mare şi băile de soare.

Nici o afecţiune nu este mai rebelă la remediile chimice decât psoriazisul, el părând că dispare fără mari eforturi şi numai la simpla aplicaţie a unei creme cu cortizon, pentru ca să reapară când nici nu te aştepţi, să se amplifice, să se întindă, să cuprindă

zonă după zonă a pielii, etalându-și, în final, leziunile pe tot corpul!

Nu credeți în minuni. Ca să dispară, ar trebui să găsiți un produs extern atât de activ încât să-l „șteargă" de pe suprafața pielii în minimum de timp posibil. Așa ceva nu există. Iar cortizonul, care și așa face ravagii când ai nevoie de el, și când este eficient, nu are nici un rost să-l folosești dacă nu este de nici un folos. Utilizați mai bine *ulei de Osiris*, este mult mai activ decât acest drog nefast, și e total inofensiv! Aplicați-l prin masaje ușoare, pe toate zonele afectate, dimineața și seara.

Dar ceea ce vă poate ajuta cu adevărat este o terapie complexă, depurativă, calmantă, revitalizantă în ceea ce privește pielea, și de reechilibrare a sistemului endocrin.

Deși pare imposibil de realizat, noi vă dăm o schemă de tratament ce răspunde tuturor acestor cerințe:

Beți, ZILNIC, ÎNTRE MESE:

Mușețel mare (flori)	*50 g*
Levănțică (flori)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Păpădie (rădăcină)	*50 g*

Fierbeți, timp de un minut, într-un litru de apă, patru linguri pline din amestecul de plante. Înainte de a strecura ceaiul, lăsați-l zece minute să infuzeze.

Beți toată cantitatea într-o zi și nu neglijați să faceți zilnic acest ceai.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de brustur.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

1 capsulă de complex-ADN + vitaminele E și F,

1 capsulă de complex-multivitamine.

Verificați dacă ambele complemente alimentare sunt înglobate în ceară de albine, astfel ca efectul lor să aibă o acțiune prelungită în timp, ceea ce este obligatoriu în cazul psoriazisului. Acțiunea lor conjugată va permite regenerarea pielii din interior spre exterior.

Urmați tratamentul până la vindecarea deplină. O ameliorare parțială este fără valoare. Nu-l întrerupeți decât atunci când pe piele nu mai există nici cea mai mică urmă de roșeață și când dispare orice mâncărime.

Răceală, vezi **GUTURAI**

Răni, vezi **TĂIETURI**

RĂU DE CĂLĂTORIE

Înainte de-a porni într-o călătorie cu mașina, sau cu avionul, ori cu vaporul, beți, cu O ZI ÎNAINTE, un litru de ceai făcut din:

Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Măghiran (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Anghinare (frunze)	*50 g*
Verbină mirositoare (frunze)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*

Vă trebuie patru linguri pline din amestec la un litru de apă clocotită, pe care le lăsați să infuzeze, într-un vas acoperit, timp de zece minute. Apoi strecurați ceaiul și beți toată cantitatea de-a lungul zilei, repartizată în porții mici.

CU O ORĂ ÎNAINTE DE PLECARE:

Sugeți o bucată de zahăr cubic pe care ați pus o picătură de *ulei esențial de măghiran* și una de *ulei esențial de mentă.*

Dacă vi se face greață sau aveți senzație de vomă în timpul călătoriei, mai puteți lua încă două-trei bucățele de zahăr cu uleiuri esențiale, dar nu mai multe.

În cazul în care durata călătoriei cu avionul sau vaporul este foarte mare, există o soluție radicală pentru suprimarea greților-lor, ameților, răului în general.

ÎNAINTE DE PLECARE, preparați următorul amestec:

Ulei esențial de măghiran	*25 picături,*
Ulei de migdale dulci	*100 ml.*

Agitați bine flaconul și faceți-vă un masaj circular, în sens invers rotirii acelor de ceasornic, pe plexul solar (adică deasupra ombilicului, sub stern, în dreptul stomacului). Soluția obținută are efecte calmante excepționale și foarte rapide.

Poate că nu este foarte simplă, dar este cea mai bună metodă pe care o știm și nu este nici neplăcută.

RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE (halenă urâtă, miros urât al gurii)

Sunteți balonați? Aveți o digestie proastă? Citiți cu atenție paragraful AEROFAGIE.

Aveți arsuri, vă doare stomacul? Cele recomandate în cadrul paragrafului ARSURI LA STOMAC vă vor fi de folos.

Vă supără ficatul? Aveți un gust amar în gură, sau vă simțiți gura încleiată? În paragraful FICATUL ȘI SUFERINȚELE SALE veți găsi remediile necesare.

Digestia dumneavoastră este prea înceată? Intestinele sunt cam „leneșe"? Citiți cele recomandate în paragraful DIGESTIE LENTĂ.

Mirosul urât ce exală din gura dumneavoastră este întâmplător, fără o cauză aparentă? Atunci beți un litru de ceai ZILNIC, făcut din:

Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Badian (fructe)	*50 g*
Fenicul (semințe)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Trandafir de dulceață (boboci)	*50 g*

Ca să aibă efect rapid, într-un litru de apă clocotită puneți cinci linguri pline-ochi din amestecul de plante. Lăsați-le să infuzeze preț de zece minute, strecurați ceaiul și beți toată cantitatea, în porții mici, repartizate de-a lungul unei zile.

Ar fi bine dacă o zi-două ați ține post.

Iar dacă vreți să scăpați și mai repede de această halenă urâtă, ZILNIC luați:

4 capsule de lămâiță,

4 capsule de verbină mirositoare.

Dar toate cele de mai sus nu sunt altceva decât un început de tratament, niște soluții de urgență. O respirație urât mirositoare are întotdeauna o cauză anume și nu de puține ori serioasă: inflamații ale mucoasei intestinale, carii sau granuloame dentare, tulburări hepatice, inflamații ale bronhiilor, disfuncții renale etc. Puteți utiliza și un *antiseptic bucal cu iod,* din gama Bonfanti.

RETENȚIE URINARĂ

Este un simptom foarte neplăcut, foarte frecvent, cu multiple consecințe, putând genera celulita, edeme, hipertensiune, deci trebuie tratat cu foarte multă seriozitate. Plantele, prin acțiunea lor diuretică neagresivă, permit o remediere rapidă și durabilă a respectivei tulburări.

ZILNIC beți un litru din infuzia de mai jos:

Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Coacăz negru (frunze)	*50 g*
Mesteacăn alb (frunze)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Parachemiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

La un litru de apă se pun cinci linguri pline din amestec, se fierb un minut, se lasă să stea încă zece și se strecoară infuzia.

ÎNAINTE DE MESELE PRINCIPALE:

2 capsule de păpădie, a cărei acțiune diuretică și colagogă este foarte puternică. Să nu pierdem din vedere faptul că orice tratament diuretic trebuie să ușureze ficatul, pentru a fi într-adevăr eficient.

ÎN TIMPUL FIECĂREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de coada calului vor completa acțiunea diuretică a infuziei, evitând pierderea masivă de săruri minerale, deoarece siliciul pe care îl conțin ajută la fixarea acestora în organism.

În caz de urgență, când este necesară o eliminare rapidă de lichid, există un remediu natural foarte eficient: *cataplasme cu ceapă verde* pe tălpi.

Se tapisează, pe dinăuntru, niște șosete, cu rondele de ceapă și se trag cu grijă pe picioare, astfel ca toată talpa să stea pe ele. Cataplasmele se țin toată noaptea.

REUMATISM

Suferință a articulațiilor, manifestată prin dureri, umflături, anchiloze, reumatismele sunt, în opinia noastră, împărțite în două mari grupe:

— reumatisme „reci",

— reumatisme „calde".

REUMATISME „RECI"

Ele corespund tuturor tipurilor de *artroză*. La nivelul articulației în cauză pielea este rece, durerea e cronică, iar mișcările se fac cu greutate, fără suplețe, articulația fiind anchilozată (deci blocată). Este vorba de un reumatism degenerativ, cartilajele fiind uzate progresiv.

Trebuie calmate durerile, dar mai ales este necesară localizarea și stoparea procesului distructiv, altfel articulația va deveni în curând de neutilizat.

Aceste două categorii de tratamente le detaliem mai jos:

TRATAMENT PENTRU CALMAREA DURERILOR ÎN REUMATISMELE „RECI"

— Zilnic, masarea articulațiilor cu așa-numitul *balsam al vindecătorului* sau *crema revitalizantă pe bază de extracte din ienupăr* și *coada șoricelului*. Are o acțiune deosebit de eficientă, fiind un remediu miraculos împotriva oricăror dureri, indiferent

de natura lor. Extractele vegetale pătrund rapid în profunzime, reducând inflamația și regenerând țesuturile edematiate.

— *Cataplasme cu argilă verde bine frământată*, amestecată cu apă caldă. Se pun zilnic și se lasă minimum două ore, până ce argila se usucă perfect.

— Sunt și mai bune *cataplasmele din amestec:*

Pulbere de argilă verde	*100 g*
Pulbere de creștușcă	*100 g*
Pulbere de iarbă neagră	*50 g*
Pulbere de frasin	*50 g*

Amestecați-le bine și luați o cantitate care, suficient umidificată cu apă caldă, să vă poată acoperi complet articulația. Acoperiți „învelișul" de pulberi cu o pânză curată și lăsați cataplasma toată noaptea.

— Cu un *uscător* banal, și de păr, dat numai la cald, încălziți-vă articulația din toate părțile, până se înfierbântă.

— Faceți *băi foarte fierbinți* cu *uleiuri esențiale de mușețel mare și de pin*:

2 linguri de bază hidrodispersantă,

20 de picături, ulei esențial de pin,

10 picături, ulei esențial de mușețel mare.

Baia trebuie să aibă 38°-42° și să dureze 15-20 minute.

În comerț veți găsi uleiuri de baie făcute cu uleiuri vegetale esențiale. Numai că trebuie să verificați dacă procentul de esență este 12% și nu mai puțin.

— *Pernă cu iarbă neagră*. Faceți un săculeț mai mare din bumbac, umpleți-l cu flori uscate de iarbă neagră, băgați-l în cuptorul încins timp de zece minute (cu focul stins, bineînțeles); când s-a încălzit bine puneți-l pe articulația dureroasă și legați-l cu un fular lung și gros.

Este obligatoriu să beţi zilnic un ceai. Fără el, degeaba vă apucaţi de tratament.

ZILNIC, timp de trei săptămâni repetând cura de patru ori pe an, beţi trei căni mari de ceai din:

Măduvă albă de tei	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*25 g*

Se pune o lingură plină, din amestec, în 500 ml de apă rece, se fierbe cinci minute.

Apoi se adaugă în apa fierbinte încă o lingură plină din amestecul plantelor de mai jos, care se lasă să infuzeze şi ele preţ de cinci minute:

Muşeţel mare (flori)	*25 g*
Creţuşcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*25 g*
Cimbrişor (planta întreagă, fără rădăcină)	*25 g*
Frag (frunze)	*25 g*

În primele zile decoctul poate provoca o diaree benefică, de curăţare şi uşurare. Nu vă alarmaţi, din contră, aveţi nevoie să eliminaţi toxinele, să vă curăţaţi intestinele. Deseori la originea reumatismelor este tocmai putrefacţia intestinală datorată constipaţiei şi proastei alimentaţii.

Toţi reumaticii trebuie să facă, o dată la 15 zile, o *spălătură intestinală* cu acest amestec:

Apă rece	*2 litri*
Ienupăr (fructe)	*25 g*
Salvie (frunze)	*25 g*

Totul se fierbe zece minute, se strecoară, se adaugă două linguri de sare grunjoasă de mare. Aşteptaţi ca sarea să se dizolve complet.

Din păcate, acest obicei de „spălare intestinală" s-a pierdut. Şi, în multe cazuri, era cel mai eficient tratament. Intestinele constituie o zonă-cheie a organismului nostru. Multe boli (astmul, colibaciloza, eczemele, reumatismul etc.) îşi au originea aici, multe maladii s-ar fi putut vindeca astfel.

ÎNAINTE DE MICUL DEJUN ŞI DE PRÂNZ, luaţi următoarele capsule împreună:

1 capsulă de gheara dracului,
1 capsulă de coada calului,
1 capsulă de urzică moartă.

ÎN TIMPUL CINEI luaţi:

2 pastile de complex-alge + coacăz negru.

Este un complement alimentar preparat din alge marine, coacăz negru, germeni de grâu, revent şi magneziu, fiind deosebit de activ în drenarea şi eliminarea toxinelor şi în fixarea puternică a calciului, indispensabil în caz de artroză.

Probabil că veţi mai şi slăbi puţin: nu vă îngrijoraţi, nu aţi făcut decât să eliminaţi surplusurile!

Dacă artroza este foarte dureroasă, vă puteţi completa tratamentul luând,

DUPĂ MICUL DEJUN ŞI DUPĂ MASA DE PRÂNZ:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele E şi F.

Medicamente ale anului 2000, *acidul deoxiribonucleic* şi *vitaminele E şi F* sunt totuşi naturale în totalitate. Pentru ca să fie şi eficient, complexul acesta elementar trebuie să fie înglobat în ceară pură de albine, numai astfel având acţiune prelungită în timp. Ceara permite o „activitate întârziată" (*retard* — în ter-

meni medicali). ADN şi vitaminele se vor răspândi progresiv în organism, vor revigora şi stimula viaţa celulelor, iar ţesuturile conjunctive (cartilajele articulare sunt alcătuite din aceste ţesuturi) se vor putea regenera.

DIMINEAŢA şi, dacă este posibil, SEARA:

Masaţi-vă articulaţiile dureroase cu *ulei de Osiris pur.* Îmbogăţit cu atomi de oxigen, uleiul nu este ales pentru acţiunea lui antinevralgică, ci deoarece permite regenerarea cartilajelor în profunzime; efectul lui este lent, progresiv, dar realmente fantastic.

Fiţi foarte scrupuloşi în urmarea tratamentului. Artroza este deseori creditară. Deci există o predispoziţie, o tendinţă de a o face, un punct slab al sănătăţii dumneavoastră, dar nu e o fatalitate.

Există o reţetă provenită din sudul Franţei, cu ajutorul căreia durerile reumatismale sunt imediat calmate, dispărând în câteva minute.

Se face un *macerat* de rozmarin — cât luăm, de cinci ori, între degete — pus într-un bol cu ulei de măsline, pe care îl fierbem la *bain-marie* timp de o oră. Vreţi să vă faceţi şi mai repede bine:

DIMINEAŢA, PE NEMÂNCATE:

Beţi un *suc de struguri* şi faceţi cure regulate de *fragi, zmeură* şi *coacăz negru.*

Mâncaţi cantităţi mari de usturoi, ţelină, pere, cireşe, agrişe, morcovi, varză, napi, praz, zmeură, pepene galben, lămâi, fragi, ceapă, mure, struguri, barba caprei, păpădie, fetică, cicoare sălbatică; suprimaţi măcrişul.

Articulația are pielea din zona ei caldă sau chiar fierbinte, este mai întotdeauna umflată, doare. Este vorba de *artrite*. Ele trebuie tratate cu precauție, mult mai atent decât artrozele. În primul rând sunt necesare câteva analize ale sângelui. Dacă viteza de sedimentare nu e prea mare, nu începeți să luați sub nici un motiv cortizon. El a avut deseori efecte dezastruoase în atare cazuri. Nu putem nega că, în situații-limită, a salvat multe vieți, dar e bine ca tratamentele cortizonice să fie rezervate doar afecțiunilor grave. Natura este destul de eficientă în cazul artritelor. Iar viteza de sedimentare verificați-o cu regularitate. Este un parametru ce trebuie urmărit. Atâta timp cât nu indică „furtună", vă puteți însănătoși cu tratamentele noastre.

TRATAMENTE PENTRU CALMAREA DURERILOR ÎN REUMATISMELE „CALDE"

Balsamul vindecătorului sau *crema revitalizantă cu extract de ienupăr și coada șoricelului* se utilizează pentru fricții ușoare dar insistente, astfel ca să pătrundă bine în piele. Apoi înfășurați articulația cu o pânză din bumbac, ca să o feriți de rece și loviturі. Plantele din balsam activează circulația sangvină și reduc inflamația.

Apoi: peste învelitoarea din bumbac puneți o pungă cu gheață și țineți-o preț de două ore, până când durerile s-au mai calmat, iar umflătura a cedat.

Continuați aplicarea *balsamului* zilnic (chiar și de două ori pe zi), până când durerea dispare definitiv.

Dacă aveți timp și curaj, ZILNIC aplicați o *cataplasmă cu argilă verde rece.* Amestecați argila cu apă rece până obțineți o pastă moale, umedă, pe care o întindeți, în grosime de un cen-

timetru, pe o bucată de pânză din bumbac și o aplicați în jurul articulației bolnave. Stați cu ca o noapte întreagă.

În caz de dureri insuportabile, ideal este să utilizaţi toate trei remediile, zi de zi:

Balsam,

Gheață,

Argilă verde.

Nici o durere, nici o inflamație nu poate rezista acestora trei!

TRATAMENTE PENTRU STOPAREA ȘI VINDECAREA REUMATISMELOR „CALDE".

Și în acest caz nu se poate fără un ceai, din care trebuie să beţi un bol mare, SEARA, DUPĂ CINĂ:

Măduvă albă de tei	*25 g*
Frag (frunze)	*25 g*
Iarbă neagră (flori)	*25 g*
Cimbru (frunze)	*25 g*

La bolul de apă clocotită se pune o lingură plină din amestecul de plante, pe care le lăsaţi să infuzeze cinci minute înainte de a strecura ceaiul.

ÎNAINTEA CELOR TREI MESE PRINCIPALE:

2 capsule de mușețel mare.

Antireumatismal, calmant, febrifug, mușețelul mare este o plantă prea puțin cunoscută în ceea ce privește calitățile ei terapeutice. Probabil că o utilizați doar pentru a vă destinde. Păcat. Ea este, în același timp, un minunat depurativ intestinal. Face să scadă febra, calmează durerile, ameliorează digestia, ridică pragul sistemului imunitar.

Anumiți savanți, precum doctorul Lecointe, îl consideră mai eficient decât chinina pentru scăderea febrei, chiar și în caz de malarie.

Iar celebrul fitoterapeut Leclerc ne învață că mușețelul mare, pentru a-și putea face efectul, trebuie luat înainte de masă. Ceea ce bunicile noastre o știau foarte bine! Și tot el ne spune că e bine să-l preferăm oricărui calmant chimic, care frânează eliminarea toxinelor, pe când mușețelul mare o favorizează.

În cazul reumatismelor calde este de neînlocuit.

ÎN TIMPUL MESELOR, DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, luați-le pe toate deodată

1 capsulă de gheara dracului,

1 capsulă de coada calului,

1 capsulă de cretușcă.

Consumați, în cantitate mare, morcov, usturoi, cireșe, pere, agrișe, varză proaspătă, napi, praz, andive, anghinare, coacăze negre, zmeură, pepene galben, lămâi, fragi, mure, barba caprei, struguri, păpădie, lăptuci, fetică, cicoare sălbatică.

Faceți cu regularitate cure de fragi (căpșuni), zmeură, coacăze negre, struguri.

Suprimați măcrișul, spanacul, organele, mezelăria, ciocolata.

RIDURI

Nu trebuie să le considerați ca pe un apanaj inevitabil al bătrâneții. Apariția lor se datorează deteriorării fibrelor de colagen ce mențin elasticitatea pielii. Deci vă trebuie un aport de elemente capabile să regenereze aceste fibre, în special acid gammalinoleic și oxigen. Iar peste toate, vă este necesară și o „hrănire" internă, deci niște cure regulate cu acid deoxiribonu-

cleic, vitamine și oligoelemente. Iată un tratament simplu și deosebit de eficient:

ÎNAINTE DE MASĂ, LA PRÂNZ ȘI SEARA:

2 capsule de complex-ADN + vitaminele E și F,

2 capsule de complex-ADN + vitaminele A și D.

DUPĂ ACELEAȘI MESE:

2 capsule de cochilii de stridii.

Astfel aveți siguranța unui aport suficient de elemente nutritive și de reconstrucție, de care pielea are absolută nevoie. Efectuați aceste cure, în mod preventiv, începând de la vârsta de 30 de ani, o lună pe an, iar dacă v-au apărut deja ridurile, creșteți numărul curelor la trei pe an.

Ca îngrijiri externe, doar produsele naturale constituie o soluție!

Întrebuințați zilnic un *ulei vegetal pur* care se potrivește cel mai bine cu tipul de ten, de piele, pe care îl aveți:

— *ulei de trandafir*, dacă aveți un ten mixt;

— *ulei de opaiță (luminiță)*, dacă tenul e foarte uscat;

— *ulei de tărâțe de orez*, dacă tenul este gras.

Aceste uleiuri pure, obținute fie prin macerare, fie prin extracție, sunt suverane pentru hrănirea pielii în profunzime. Sau pot fi înglobate în emulsii de corp cum este *laptele demachiant cu ulei natural pur Perla, loțiunea Tonic vegetal Perla* ș.a.

Apoi puteți utiliza o cremă de zi, tot pe bază de extracte vegetale:

Sunătoare + coada calului + salvie,

Hamei + vitamine,

Cu ceruri florale,

Cu ulei de Osiris.

Încercați-le și alegeți-o pe cea care vă convine cel mai mult. Ele vă vor aduce, toate, o mare varietate de principii active.

Iată și câteva produse Bonfanti și Perla: *cremă antirid de zi pentru piele uscată Collagene, cremă antirid de noapte Elastina, cremă Retinolo, mască de nămol, cremă antirid Terme Tabiano, emulsie tonifiantă pentru corp Perla* ș.a.

Pentru întârzierea apariției ridurilor vă sfătuim să utilizați *uleiul de tinerețe* pe bază de *limba mielului și brâncuță.*

Sau de ce să nu le alternați pe toate?

Rinită alergică, vezi **GUTURAI DE FÂN**

SARCINĂ

Pentru ca să vă simțiți cât mai bine dispusă în perioada cât sunteți gravidă, pentru ca sarcina să evolueze fără „probleme", e bine ca SEARA, DUPĂ CINĂ, să beți o cană de ceai, preparat din:

Busuioc (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Roiniță (frunze)	*50 g*

Luați o lingură plină din amestecul de plante, puneți-o într-o cană mare cu apă clocotită, lăsați-o să infuzeze zece minute, strecurați ceaiul și adăugați-i o linguriță de *complex-tei granule.* Efectul binefăcător, relaxant, al ceaiului se va dubla, iar gustul lui va fi și mai plăcut.

Veți scăpa de grețuri, vome, stare de nervozitate, iar tranzitul intestinal se va normaliza.

Dacă în timpul sarcinii apare o constipație tenace, rebelă la orice tratament, amintiți-vă că există o plantă recomandată în mod special gravidelor ce suferă de o atare afecțiune:

Trepădătoarea. O puteți utiliza sub formă de suc proaspăt din plantă *(tinctură-mamă)*, inclus în miere, din care se ia o linguriță pe zi. Trebuie să fiți atente: planta este toxică și în stare proaspătă și în stare uscată. Veți găsi tinctura numai în farmacii și nu trebuie utilizată decât cu avizul medicului.

Pentru a preveni apariția vergeturilor este bine să vă masați ZILNIC, DIMINEAȚA ȘI SEARA, pe piept, pe pântec, șolduri, fese, coapse, cu *ulei vegetal*, pur. Cel mai eficient s-a dovedit amestecul de *ulei din limba mielului cu ulei din brâncuță*. E greu de găsit, dar nu există nici un alt produs mai bun! Dacă vă veți zbate să-l obțineți, veți fi pe deplin recompensate: pielea dumneavoastră va rămâne, și după naștere, fină, catifelată și perfect netedă.

SÂNGERARE NAZALĂ (epistaxis)

Dacă aveți deseori sângerări nazale, trebuie să vă consultați medicul curant. Dacă nu există nici o cauză obiectivă, vă putem da câteva sfaturi.

Dacă va curge sânge din nas, *o baie la picioare foarte rece* oprește aproape instantaneu mica hemoragie, fără a provoca nici un alt neajuns.

De asemenea, puteți *trage pe nas pulbere de coada calului*, plantă ce are un efect hemostatic remarcabil. Ori puneți pulberea în căușul palmei și inspirați, ori desfaceți *o capsulă de coada calului*, o duceți în dreptul nării sângerânde, și aspirați brusc, profund, adânc.

În fine, dacă faceți des epistaxis, și nu există o cauză anume, TIMP DE TREI SĂPTĂMÂNI, ÎNAINTE DE MESELE PRINCIPALE urmați o cură cu:

2 capsule de coada calului

Cura se poate repeta de câteva ori pe an, până nu mai apar sângerări deloc.

SINUZITĂ

ZILNIC, două căni mari din ceaiul de mai jos:

Cimbru (frunze)	*100 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Eucalipt (frunze)	*50 g*
Levănțică (flori)	*50 g*

Se oprește o lingură plină cu plante cu o cană de apă fiartă, se lasă să infuzeze preț de zece minute, se strecoară.

Ceaiul se bea până când se observă o ameliorare majoră în starea bolii.

Iar dacă aveți și nasul înfundat și respirați greu, sforăiți, vă sufocați, nu puteți dormi ca lumea, vă oferim două soluții:

— *o baie fierbinte la picioare cu rozmarin*, pe care o pregătiți fierbând un litru de apă, cu un pumn de rozmarin, timp de zece minute, și-adăugați în vasul de baie atâta apă încât să vă acopere picioarele până la glezne; dacă sunteți grăbiți sau nu aveți timp, în apa caldă adăugați două linguri de *ulei de baie cu rozmarin*;

— în fiecare seară, la culcare, stând întinși în pat, puneți-vă în fiecare nară trei picături de *ulei de Osiris*.

Trebuie să vă atragem atenția asupra unui lucru: mai mult de 99% din cazurile de sinuzită cronică pe care le-am tratat erau însoțite de o stare de mare nervozitate sau de oboseală. Și nu era vorba de o sinuzită clasică — deci de o infecție în regiunea

sinusurilor nazale — , ci de o congestie permanentă a mucoasei nazale.

Iar mucoasa nazală este o zonă reflexogenă ce reacționează la orice dezechilibru biologic, în mod special în caz de stress, oboseală, nervozitate. Deci, deși avem mulți pacienți care se plâng de sinuzită, ei sunt, de fapt, într-o stare avansată de stress.

În acest caz, doar câteva ședințe de *simpaticoterapie* sunt eficiente. Atingerile la nivelul mucoasei nazale duc la sedarea (liniștirea) sistemului nervos vegetativ simpatic, care, pe cale reflexă, stimulează descongestionarea mucoasei și dispariția așazisei sinuzite nevindecabile.

Dacă însă e vorba de existența unui proces infecțios la nivelul sinusurilor, nu vă repeziți la anibiotice! Încercați *aroma-fumigațiile*: puneți seara, în urechi, tampoane impregnate cu câteva picături de balsam, rezină sau ulei esențial vegatal, pe care le lăsați peste noapte; ele au o acțiune antiseptică foarte puternică asupra căilor respiratorii superioare și nu produc nici una din reacțiile adverse pe care le generează antibioticele.

SLĂBICIUNE

Și pentru o greutate corporală subnormală există tratamente cu ajutorul plantelor.

Beți o cană de ceai, DUPĂ MASĂ, LA PRÂNZ ȘI SEARA, amestecând următoarele plante:

Busuioc (frunze)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Fenicul (semințe)	*100 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Gențiană (rădăcină)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*100 g*

Se pune o lingură vârfuită din amestec la o cană cu apă, se fierbe cam două minute, se lasă să infuzeze alte zece și apoi se strecoară.

Ar fi de dorit să-l beți neîndulcit, dar dacă nu puteți, puneți-i o linguriță de miere.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de gențiană.

ÎN TIMPUL MESELOR:

2 pastile de complex-germeni de grâu,

2 capsule de complex-ADN + multiaminoacizi.

Dar cel mai bun tratament pentru îngrășare este... să faceți sport și să vă destindeți.

Apoi, aveți grijă, nu mâncați prea mult. Kilogramele câștigate în acest mod nu vor fi decât depuneri nesănătoase de grăsime, pe care, din fericire însă, le veți pierde cu prima ocazie.

Dacă nu reușiți să ajungeți la o greutate normală orice ați face, înseamnă că tratamentul trebuie început printr-o cură de dezintoxicare, de purificare (vezi paragraful INTOXICAȚIE) și de-abia după aceea să urmați recomandările de mai sus.

Indiferent de situație, este foarte important să faceți sport. Cu cât efortul fizic va fi mai regulat, mai ritmic, cu atât veți începe să vă simțiți mai puțin obosiți, mai în largul dumneavoastră.

SPASME MUSCULARE (cârcei)

În primul rând trebuie să se stabilească din ce cauză apar. Dacă ele sunt manifestări în cadrul unei stări de spasmofilie, de oboseală sau de proastă funcționare a ficatului, de exemplu, ceea ce urmează este tratarea afecțiunilor ce le-au generat.

Din contră, dacă răul este trecător, fiind generat de un efort muscular excesiv, ori survenit după o perioadă de oboseală sau de nervozitate, în acest caz încercați tratamentul de mai jos și veți putea dormi, în mod sigur, mult mai bine.

Beți, DUPĂ MESE, o cană de ceai făcut din:

Măghiran (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*
Busuioc (frunze)	*100 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*
Gențiană (rădăcină)	*50 g*

Se fierbe un litru de apă, cu patru linguri din amestecul de plante, timp de un minut, se lasă totul să infuzeze încă zece minute, se strecoară și se îndulcește cu puțină *miere de tei.*

ÎN FIECARE SEARĂ, ÎNAINTE DE CULCARE, faceți o *baie generală caldă cu esențe de mușețel mare și de pin.* Ele vă vor ajuta să vă relaxați, să vă destindeți, să aveți o noapte liniștită și odihnitoare.

Nu uitați că esențele nu pot fi puse direct în apa de baie, ele trebuie amestecate în prealabil cu *o bază hidrodispersantă* sau, și mai bine, folosiți *un ulei de baie* gata preparat cu esențele de mai sus.

Dacă vă simțiți deosebit de surescitați, de nervoși, de tensionați, luați, ÎNAINTE DE CULCARE, un somnifer major, dar total inofensiv...

2 capsule de sulfină.

Vă veți destinde, veți dormi bine și nu vă veți scula „buimaci"!

În fine, dacă spasmele musculare devin o stare de fapt, ele permanentizându-se, se pare că nu sunteți în stare să vă destindeți sau nu știți cum. Va trebui să vă deprindeți!

Cea mai bună metodă este *sofrologia*, o adevărată școală de relaxare. Să nu vă închipuiți că este vorba de nu știu ce talente ascunse, înnăscute. Vă vor trebui, probabil, 10-15 ședințe până să reușiți să vă stăpâniți perfect musculatura.

Dar eforturile dumneavoastră vor fi răsplătite: vă veți simți mai puțin obosiți, mai puțin tensionați.

Stare depresivă, vezi **DEPRESIE**

Suferințe hepatice, vezi **FICATUL ȘI SUFERINȚELE LUI**

Suferințe prostatice, vezi **PROSTATA ȘI SUFERINȚELE EI**

SUGHIȚ

Puneți într-o cană mare de apă fierbinte o lingură de semințe de fenicul. Lăsați-o să infuzeze zece minute și-apoi să se răcească puțin.

Apoi: inspirați profund, strângeți-vă nasul între degete, nu mai expirați, și beți cana până la fund.

TĂIETURI (julituri, zgârieturi, răni)

Pentru grăbirea cicatrizării:

— comprese impregnate în *ulei vegetal din iarba Sf. Ioan*, pe care le schimbați din oră în oră;

sau

— dacă sunteți la țară, în lunile iunie sau iulie, culegeți *flori galbene de sunătoare*. Zdrobiți-le într-un mojar și aplicați-le direct pe rană.

Cataplasmele vor opri și sângerarea, vor grăbi și cicatrizarea.

Mai puteți pune *pulbere de coada calului*, care este eminamente hemostatică. Iar dacă rana e mică și nu aveți la îndemână o cantitate mai mare de pulbere, fie desfaceți o capsulă de coada calului, fie râșniți un pumn de plante uscate.

TENDINITE

Dacă sunt întâmplătoare, există o singură soluție: un masaj ușor, dimineața și seara, cu *ulei de Osiris*, care va reduce inflamația.

Este posibil însă să faceți pusee frecvente de tendinite ori de câte ori faceți o partidă de sport sau altfel de exerciții fizice. Într-o atare situație este necesară o cură de eliminare-remineralizare.

DIMINEAȚA ȘI SEARA, beți o cană mare de ceai făcut din

Gențiană (rădăcină)	*50 g*
Frag (frunze)	*50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Trifoiște de baltă (frunze)	*25 g*
Soc (flori)	*50 g*

Se fierbe, timp de un minut, un litru de apă cu cinci linguri de plante, se lasă să infuzeze circa zece minute și se strecoară.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de coada calului.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, ÎN TIMPUL MESEI:

2 pastile de complex-germeni de grâu.

Urmați cura de mai sus timp de două luni. Apoi, anual, înainte de a începe sezonul sportiv de vară, încă o lună.

În fine, dacă este vorba de o faimoasă tendinită a cotului, pe care toată lumea o cunoaște sub numele de *tenis-elbow*, rețineți că ea este deseori legată de o tasare a vertebrelor cervicale și doar manipulările mecanice, practicate de un terapeut competent, pot să-i pună capăt.

TEN GRAS

Dacă, într-adevăr, tenul este gras, trebuie să faceți o cură de dezintoxicare, înainte de utilizarea unor produse cosmetice. Altfel, degeaba le utilizați. Noi vă putem da o listă întreagă de creme, loțiuni, demachiante, naturale și eficace, dar nici una dintre ele nu va da un rezultat de durată, dacă nu vreți să vă supuneți acestei cure de „curățire".

TIMP DE TREI ZILE beți câte un litru de ceai în 24 de ore, făcut din :

Pir (rădăcină)	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*
Păpădie (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*100 g*
Fumăriță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Se amestecă bine plantele și, la un litru de apă, se pun patru linguri rase din amestec, se lasă să fiarbă două minute, se acoperă vasul, ca să infuzeze bine plantele timp de zece minute și-apoi se strecoară. Decoctul se bea neîndulcit, altfel nu dă rezultatele scontate.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de pir, care vor ajuta la epurarea ficatului, sângelui, rinichilor.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI DE SEARĂ:

2 pastile de complex-ADN + multiaminoacizi vă vor aduce complementele alimentare, de multe ori — de prea multe ori! — absente din alimentația dumneavoastră și absolut indispensabile frumuseții tenului și pielii, în general.

Acum, câteva sfaturi cosmetice.

ÎN FIECARE SEARĂ aplicați o *mască* doar din *căpșuni* zdrobite, pe care o țineți zece minute. Dacă nu aveți timpul necesar, există *fiole de căpșuni*, mult mai comod de utilizat, a căror acțiune este la fel de astringentă.

În privința cremelor, cele mai bune sunt produsele pe bază de plante, dar asigurați-vă că au în ele suficiente vitamine.

Să nu vă închipuiți că dacă aveți tenul gras nu trebuie să utilizați nici o cremă. E o eroare! Dacă le alegeți cu grijă, acțiunea lor astringentă, depurativă, de curățire a pielii este indispensabilă tenului dumneavoastră.

Iar cel mai bun dintre produsele cosmetice este *ulei vegetal pur de alune*. Dacă veți face un masaj ușor cu el, pe toată fața, în fiecare dimineață, veți observa în curând cum porii încep să

se închidă, că punctele negre dispar, iar pielea își recapătă strălucirea și luminozitatea.

Și vă mai recomandăm câteva produse Bonfanti și Perla: *loțiune tonică și crema pe bază de sulf, gama Bardana (pe bază de brustur), cremă cu nalbă și tei pentru ten gras cu impurități.*

TEN USCAT

Dacă pielea este uscată în ciuda tuturor tratamentelor externe pe care le-ați încercat, înseamnă că asimilația dumneavoastră este proastă, iar ficatul leneș sau prea obosit. Așa că tot cu un tratament intern trebuie început, pentru că aspectul pielii reflectă buna funcționare a organelor interne.

Beți, ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, o cană de ceai făcut din:

Rozmarin (frunze)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*
Fenicul (semințe)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Măghiran (frunze)	*25 g*
Gențiană (rădăcină)	*50 g*

Se pune o lingură din amestec la o cană cu apă clocotită, se lasă să „tragă" zece minute, se strecoară și se bea. Este o cantitate suficientă pentru a vă stimula digestia.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ luați, timp de trei săptămâni, repetând cura de trei-patru ori pe an:

2 pastile de complex-ADN + vitaminele E și F.

ÎN TIMPUL MICULUI DEJUN ŞI AL PRÂNZULUI:

2 pastile de complex-structural, compus din produse naturale bogate în oligoelemente, vă vor aduce sărurile minerale de care are nevoie pielea dumneavoastră.

Şi-acum, cosmeticele.

În primul rând, *uleiurile vegetale*:

— de *opaiţă (luminiţă)*, dacă pielea este foarte uscată şi devitalizată, sau *un ulei de tinereţe, din limba mielului* şi *brâncuţă*.

— *de jojoba* — trebuie utilizat în permanenţă; nu e vorba de un ulei, ci de o ceară lichidă pe care pielea o absoarbe atât de rapid, încât vă puteţi machia imediat după ce l-aţi dat pe faţă (de ex., *crema de zi cu jojoba*, dintre produsele Bonfanti şi Perla).

— de *trandafir*, pentru tenul obosit, care trebuie tratat cu foarte multă grijă, astfel încât pielea să nu fie „agresată" de efectele uleiului.

Toate aceste uleiuri trebuie utilizate pe lângă cremele dumneavoastră obişnuite. Bineînţeles că sunt net mai bune cele din extracte naturale vegetale. Şi este bine să preferaţi produsele cosmetice pe bază de *extracte de muşeţel mare, nalbă de pădure, ulei de Osiris şi care sunt întotdeauna îmbogăţite cu vitamine.*

TUSE

O tuse cronică vă obligă să consultaţi un specialist; o tuse întâmplătoare poate fi înlăturată şi cu ajutorul plantelor.

ZILNIC, un litru de ceai fierbinte:

Cimbrişor (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Lumânărică albă (flori)	*50 g*
Limba mielului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*100 g*
Rotungioară (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Amestecați bine plantele și luați din ele cinci linguri pline, pe care le fierbeți un minut, într-un litru de apă. Lăsați ceaiul să infuzeze în jur de zece minute, apoi strecurați-l. Beți toată cantitatea repartizată în cinci porții, îndulcind fiecare cană cu o lingură de *miere de cimbru* sau *de levănțică.*

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎNAINTE DE MASĂ, luați:

3 capsule de fenicul.

DUPĂ ACELEAȘI MESE:

2 capsule de cimbru.

Este un tratament excelent, rapid și eficient, care curăță bronhiile de secreții și le fortifică.

Dacă aveți senzația că „tușiți din piept", fricționați-vă toracele, cu putere, utilizând un amestec de:

Ulei de Osiris	*30 ml,*
Ulei esențial de pin	*5 ml.*

Îmbrăcați-vă cu o flanelă de corp sau cu o jachetă de lână. Culcați-vă și nu mai ieșiți din casă până când nu vă însănătoșiți.

Dacă nu vă plac fricțiile, dar preferați o baie, iată o altă soluție:

Faceți o *baie generală fierbinte* cu ulei de baie care conține *ulei de Osiris.*

Și ca și după tratamentul precedent, băgați-vă în pat, la căldură!

Ulcer gastric, vezi **ULCER STOMACAL**

ULCER STOMACAL (ulcer gastric)

În general, boala ulceroasă se datorează stressului. Mucoasa gastrică trebuie protejată pentru ca durerea și arsurile să nu vă

chinuie în permanență. Dar pentru a avea un rezultat durabil primul obiectiv este eliminarea factorului nociv principal: stresul!

Vă recomandăm un tratament ce acționează, simultan, pe ambele planuri:

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ beți o cană mare de ceai făcut din:

Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*
Urzică moartă albă (flori)	*20 g*

Din amestecul de mai sus, denumit și *ceaiul celor trei flori*, luați două linguri pline, opăriți-le cu 500 ml de apă clocotită, lăsați-le să tragă zece minute și apoi strecurați infuzia.

CU FIECARE CANĂ DE CEAI înghițiți și:

2 capsule de coada calului.

ÎN TIMPUL MESELOR:

2 capsule de cochilii de stridii.

Ele vă vor face plinul de oligoelemente, în special calciu și magneziu, iar *coada calului* le va fixa pe acestea din urmă în organism, cel mai dificil lucru într-o boală ulceroasă.

Tratamentul trebuie urmat cu regularitate 15 zile lunar, timp de trei luni.

ULCER VARICOS

Și în acest caz plantele s-au dovedit deosebit de benefice. Numai că trebuie să aveți răbdare atât pentru a le da timp să acționeze, cât și pentru a lăsa organismul să reacționeze.

ZILNIC beți un litru de ceai făcut din:

Coada șoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Viță de vie (frunze)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

Lăsați la macerat, timp de două ore, într-un litru de apă, patru linguri din amestec. Dați-le într-un clocot fără să le fierbeți, lăsați-le să infuzeze preț de zece minute și strecurați ceaiul.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎNAINTE DE MASĂ, luați:

2 capsule de ridiche neagră, care vor stimula activitatea vezicii biliare; rolul lor preponderent este însă acela de a contribui la regenerarea țesuturilor și de a lupta împotriva tuturor infecțiilor.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 capsule de viță de vie pentru activarea circulației sangvine.

Spălarea zonelor ulcerate se face cu o apă minerală negazoasă. Dați în clocot un litru din apa respectivă, stingeți focul, aruncați în vas un *pumn de salvie* și de *verbină mirositoare*, amestecate în părți egale, lăsați-le să infuzeze cam zece minute și strecurați totul printr-o pânză deasă.

Dacă ulcerația este profundă, faceți cataplasme cu foi de varză și aplicați-le pe rană de două ori pe săptămână. Opăriți în apă clocotită o foaie de varză timp de cinci secunde, zdrobiți-o

cu un sucitor pe o planșetă de bucătărie foarte curată, aplicați-o direct pe rană și legați-o cu o fașă. Lăsați-o acolo minimum două ore.

Sunt rețete foarte vechi, a căror eficiență a fost în permanență probată de-a lungul timpului.

UMFLAREA SÂNILOR

Beți, ZILNIC, un litru de ceai din:

Fenicul (semințe)	*100 g*
Frag (frunze)	*100 g*
Pir (rădăcină)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*

Se pun cinci linguri din amestec la un litru de apă, apoi se dă ușor în clocot preț de un minut. Se acoperă vasul și se lasă să stea, timp de 15 minute, înainte de-a strecura ceaiul.

E bine să beți toată cantitatea de-a lungul unei zile, luând, de câte ori vă vine la îndemână, câte o înghițitură.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de fenicul.

Aveți grijă ce mâncați. Consumați, de preferință, multe fructe și legume (morcovi, napi, țelină, mărar, fenicul, salată), mai ales o cantitate foarte mare de asmățui.

Iar dacă sânii sunt și dureroși, aplicând cataplasma de mai jos vă veți calma:

— fierbeți un litru de apă în care ați pus doi *pumni de frunze de frag* sau *căpșuni*; strecurați, iar apa caldă amestecați-o cu o cantitate suficientă de *argilă verde sfărâmată,* astfel încât să vă

iasă o cataplasmă de 0,5 cm grosime; aplicați-o pe sâni și lăsați-o să stea preț de două-trei ore.

Dimensiunile cataplasmei trebuie să fie atât de mari încât ea să vă acopere complet doar sânii. Deci nu veți avea nevoie de toată apa pe care ați preparat-o. Ea poate fi păstrată la frigider, reîncălzită și folosită de șapte-opt ori.

UNGHII CARE SE RUP UȘOR (casante, friabile, moi)

Dacă orice ați făcut sau încercat până acum n-a dat nici un rezultat, iată ce vă recomandăm noi.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de coada calului.

ÎN TIMPUL MESELOR PRINCIPALE:

2 pastile de complex-structural.

DUPĂ MICUL DEJUN, PRÂNZ ȘI CINĂ:

2 capsule de cochilii de stridii.

Iar ca acțiunea tratamentului să fie și mai rapidă, ca îngrijiri locale utilizați *uleiul pur de germeni de grâu.*

Cu o pensulă mică, ungeți-vă unghiile seara, la culcare. Ele vor fi astfel „învelite" nu de oja, ci de un strat de *vitamine E și PP, de magneziu și calciu*, care vor pătrunde în structura lor și le vor „hrăni".

Unghiile friabile, care se rup din te miri ce, crapă, se-ndoaie, denotă faptul că organismul dumneavoastră suferă, în mod cert, de o demineralizare acută. Veți vedea că după tratamentul de

mai sus veți scăpa și de alte tulburări sau suferințe, cum sunt starea de nervozitate, reumatismul, spasmofilia.

Dacă simțiți nevoia, dacă resimțiți efectele-i benefice, nu ezitați să urmați acest tratament timp de două luni consecutiv. Puteți face trei cure pe an de câte două luni, și astfel alimentația dumneavoastră carențială va fi reechilibrată în principii nutritive esențiale.

UREE

Dacă nivelul ureei în sânge are tendința să fie prea ridicat, trebuie să consultați neapărat medicul, deoarece afecțiunea implică o drenare, o purificare, o curățare a întregului organism — sânge, rinichi, ficat, intestine.

Indiferent dacă sunteți sau nu în situația de față, nu uitați marea cură depurativă de toamnă. Ea trebuie făcută toată viața. Dacă vreți să fiți în formă, dacă vreți să fiți feriți de atacul microbilor iarna, este obligatoriu s-o faceți!

ZILNIC, ÎNTRE MESE, beți trei căni mari de ceai, preparat din plantele de mai jos. „Marea curățenie" împotriva ureei începe cu această infuzie de drenaj:

Pir (rădăcină)	*50 g*
Păpădie (rădăcină)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Salvie (frunze)	*50 g*

Se fierb patru linguri pline din amestec într-un litru de apă timp de două minute, se lasă să tragă încă șapte minute și apoi se strecoară.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

3 capsule sau o fiolă cu suc de ridichi negre.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎNAINTE DE MASĂ:

2 capsule de brustur.

ÎN TIMPUL ACELORAȘI MESE:

2 capsule de salce.

Cura poate fi repetată de două-trei ori anual, dar trebuie să vă verificați mereu nivelul ureei.

URTICARIE

Este o boală extrem de dificil de diagnosticat, de stabilit căror cauze se datorește, de tratat! Este o afecțiune de origine neurologică? Sau este legată de o intoxicare? Ori evoluează pe un teren reumatic?

Crizele urticariene sunt de-a dreptul handicapante, ucigătoare! Dar plantele și rețetele de veche sorginte, bazate pe ele, se pare că sunt în stare să le suprime.

ZILNIC, un litru de ceai făcut din:

Nalbă de pădure (flori)	*50 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Violetă (flori)	*50 g*
Urzică moartă albă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Brustur (rădăcină)	*50 g*

Se pun patru linguri din amestec să macereze timp de două ore într-un litru de apă. Totul se dă în clocot fără să fiarbă, se

lasă ceaiul să tragă timp de zece minute şi de-abia apoi se strecoară. Se bea toată cantitatea într-o singură zi.

Dacă urticaria se manifestă în valuri-valuri, de fiecare dată pulverizaţi-vă cu *apă din flori de portocal.* Calmează mâncărimea şi atenuează uscăciunea epidermei.

Dacă puseul urticarian este foarte intens, aplicaţi uşor *ulei de Osiris.* Iar când zonele cu leziuni sunt şi dureroase puteţi pune pe ele *comprese cu ulei de Osiris* timp de una-două ore.

Valuri de căldură, vezi **BUFEURI, MENOPAUZĂ**

VARICE

Nu vor dispărea cu ajutorul plantelor, dar poate fi ameliorată circulaţia venoasă, de întoarcere.

ZILNIC beţi un litru de ceai făcut din:

Coada şoricelului (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*
Salvie (frunze)	*50 g*
Frag (frunze)	*50 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*

Se opăresc cinci linguri pline de plante cu un litru de apă clocotită, se lasă să tragă 15 minute, se strecoară:

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de viţă de vie.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE:

2 pastile de complex-viță de vie.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, DUPĂ MESE:

2 pastile de complex-pătrunjel.

Săptămânal, *două băi generale calde* cu *uleiuri esențiale de chiparos, cimbrișor și ienupăr*, urmate de un duș rece pe picioare.

VÂJÂITURI (ZGOMOTE) ÎN URECHI

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE, ȘI SEARA, LA CULCARE, beți o cană marc de infuzie preparată din:

Viță de vie (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*25 g*
Busuioc (frunze)	*50 g*
Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*25 g*
Salvie (frunze)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă)	*25 g*

La o cană cu apă fierbinte se pune o lingură din amestecul de plante. Lăsați ceaiul să infuzeze, apoi strecurați-l.

Puteți să-l îndulciți cu puțină *miere de rozmarin.*

ÎNAINTE DE FIECARE DIN MESELE PRINCIPALE:

2 capsule de anghinare.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI SEARĂ.

2 pastile de complex-pătrunjel.

DUPĂ PRÂNZ ȘI DUPĂ CINĂ:

2 capsule de portocal amar.

Suferința dumneavoastră nu se poate înlătura cât a-i bate din palme deoarece, de multe ori, ea se datorează existenței a trei tulburări asociate: artroza vertebrelor cervicale, proastă circulație, hipernervozitate. Trebuie acționat simultan asupra lor, ceea ce nu e o treabă ușoară!

Indiferent care este situația, vă sfătuiesc să vă adresați unui kinesiterapeut care va ști cum să amelioreze artroza și poate chiar vă va învăța cum să vă relaxați cu ajutorul unor exerciții de yoga sau de sofrologie.

Ați încercat să faceți o baie generală, caldă, cu *ulei esențial de pin și de mușețel,* atunci când vâjâiala devine insuportabilă? Noi am obținut rezultate neașteptate la pacienții cărora le-am recomandat-o.

Tot ceea ce v-am oferit aici este o terapie de stabilizare, de ameliorare a stării dumneavoastră; nu avem pretenția că, procedând astfel, s-a terminat cu zgomotele din urechi!

Vânătăi, vezi **CONTUZII**

Vertije, vezi **AMEȚELI**

VERUCI (negi)

Experiența personală ne-a dovedit că persoanele care au (sau fac) veruci sunt indivizi în general foarte nervoși, ce au o lipsă marcată de calciu și magneziu. Ei trebuie calmați, liniștiți și remineralizați.

ÎNAINTEA FIECĂREI MESE, vom lua:

2 capsule de coada calului.

ÎN TIMPUL CELOR TREI MESE:

2 capsule de cochilii de stridii.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, DUPĂ MESE:

2 pastile de complex-structural.

Cura va da rezultate numai dacă este urmată cel puțin șase luni consecutiv.

Local, pentru dispariția lor rapidă, există două soluții:

— fie se pun *minicataplasme cu usturoi* sau *cu rostopască verde*; se rade usturoiul, se zdrobește rostopasca, se pun pe un mic leucoplast, dar strict local, încât să nu depășească marginile negului (altfel se „arde" pielea sănătoasă); se schimbă cataplasma zilnic;

— fie se pensulează negul cu *tinctură-mamă de tuia* (există gata pregătită în farmacii).

În fine, dacă vreți ca starea dumneavoastră de spirit să se liniștească definitiv, trebuie să vă reorganizați viața: *alternați sportul cu destinderea.*

De asemenea, mâncați mai bine, mai echilibrat, mai relaxat. Nu uitați de calciu, magneziu, aminoacizi și vitamine.

Iar toate cele de mai sus le puteți rezolva simplu: la fiecare prânz, puneți pe alimente o linguriță de *pulbere de coada calului*, iar seara, la cină, o linguriță de *pulbere de germeni de grâu.*

VIERMI INTESTINALI

Cu ani în urmă, medicii urmăreau cu o deosebită atenție apariția viermilor intestinali la copii. În prezent sunt aproape total ignorați.

Nu este o atitudine judicioasă, mai ales că posibilitatea infestării există, tulburările create de ei în organismul celor mici

sunt nedorite și neplăcute, iar tratamentul nu se face cât ai bate din palme.

Ce vă recomandăm?

Se fierb *trei căței de usturoi*, tăiați mărunt, în 500 g de apă, timp de un sfert de oră. Dimineața, pe stomacul gol, se bea o jumătate de pahar de decoct. Dacă gustul pare foarte rău se poate îndulci cu *miere de cimbru*. Se bea timp de patru zile și se scapă în mod sigur de paraziți.

Dar ca să nu mai apară niciodată, pentru ca „terenul" să fie tratat, vă recomandăm, timp de două luni anual, de preferință la începutul verii și iernii:

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎN TIMPUL MESEI:

2 capsule de mușețel mare.

DUPĂ ACELEAȘI MESE:

2 capsule de coada calului.

VOMĂ

Bineînțeles că ne referim numai la cele pasagere, întâmplătoare, apărute din cauze minore.

LA PRÂNZ ȘI SEARA, ÎNAINTE DE MESE:

Busuioc (frunze)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*
Mentă dulce (frunze)	*50 g*
Fenicul (semințe)	*50 g*
Portocal amar (muguri florali)	*50 g*

La un bol apă fierbinte se pune o lingură plină de plante, se lasă să tragă zece minute, se strecoară și se bea cu înghițituri mici.

DUPĂ PRÂNZ ȘI DUPĂ CINĂ

2 capsule de angelică.

SEARA, LA CULCARE:

2 capsule de sulfină.

Este bine să mâncați „mai ușor": fructe, legume, supe. Evitați carnea și grăsimile câteva zile.

Iar dacă obișnuiți să vomați ușor din te miri ce, iar medicul spune că nu e vorba de nici o boală ci de o predispoziție, luați:

2 capsule de mușețel mare,

ZILNIC, ÎN TIMPUL MICULUI DEJUN, până când vomele nu mai apar.

Zgârieturi, vezi TĂIETURI

ZONA ZOSTER

Noi afirmăm că singura metodă de vindecare a bolii este *magnetismul*. Iar cum practicieni ai acestei metode aproape nu mai există, iată câteva recomandări pentru atenuarea durerilor.

Aplicați local o pudră alcătuită din *pulbere de pedicuță (80%)* și *pulbere de rădăcină de angelică (20%)*. Faceți acest lucru de mai multe ori pe zi. După fiecare pudraj, faceți o pulverizare cu *apă de trandafiri*. Ea înmoaie, hidratează, descongestionează și calmează.

Pentru eliminarea toxinelor, pentru stimularea imunității:

Cimbru (frunze)	*100 g*
Salvie (frunze)	*100 g*
Creștișcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Mușețel mare (flori)	*50 g*

Se fierb patru linguri pline din amestec într-un litru de apă, timp de două minute. Se lasă ceaiul să tragă alte zece minute, se strecoară și se beau, zilnic, două-patru căni, până la vindecarea definitivă.

DIMINEAȚA ȘI LA PRÂNZ, DUPĂ MESE:

3 capsule de complex-multivitamine.

Veți avea nevoie de ele și pe toată durata bolii și după, pentru fortifierea organismului.

PLANTELE MEDICINALE ÎN CEAIURI ȘI CAPSULE

FOARTE IMPORTANT. Așa cum am mai precizat, după explozia centralei de la Cernobâl trebuie întotdeauna să întrebați, când cumpărați ceaiuri sau capsule, de unde au fost culese, unde au fost cultivate, din ce regiune provin plantele medicinale respective. Iar dacă le cultivați singuri, ori le culegeți singuri, e bine să nu le luați din zone poluate, de la marginea drumurilor, să nu utilizați îngrășăminte și erbicide pentru cultivarea lor.

Avantajul utilizării plantelor medicinale în tratarea bolilor constă în faptul că ele permit alcătuirea unor rețete strict dozate, în funcție de pacient și de afecțiune, cât și adaptarea unor scheme terapeutice „terenului" acelor bolnavi cu predispoziție față de anumite maladii.

În ceea ce privește capsulele cu pulbere de plante, iată ce vă putem spune.

Prima întrebare ce transpare este: sunt, oare, capsulele mai bune, în sensul că ar acționa mai rapid, mai eficient?

Categoric, NU!

Deși, spre deosebire de infuzii, macerate, decocturi, esențe, tincturi, o pulbere, obținută din planta uscată, luată ca atare, are toate principiile active ce le conține planta verde și nu numai

pe cele dizolvate în apa de ceai, *anumite plante sunt mai active sub formă de ceai, altele sub formă de pulbere.*

Ceea ce deosebește infuzia de capsulă este efectul terapeutic. De exemplu, capsula de mentă piperată va avea acțiune stimulatoare, infuzia va fi calmantă, dar nu va fi recomandată persoanelor nervoase. Capsula de trifoiște de baltă va fi mult mai eficientă decât ceaiul pentru „curățarea" vezicii biliare, care, la rândul lui, va avea un efect inegalabil în caz de celulită. Și exemplele sunt multe!

Este bine să citiți cu atenție informațiile prezentate la fiecare plantă în parte, ca să vă dați seama sub ce formă vă poate ajuta mai mult. În cadrul paragrafului referitor la utilizarea infuziilor, bolile ce se pot trata cu ajutorul lor sunt defalcate pe două categorii — *indicații majore* și *indicații minore*. În paragraful referitor la pulberi, maladiile ce beneficiază din plin de o atare formă de prezentare a plantelor medicinale sunt subsumate la o singură rubrică — *indicații* —, ele fiind înșiruite în ordinea descrescătoare a efectului terapeutic pe care îl au plantele asupra lor.

Descrierea fiecărei plante în parte urmează o schemă generală — familia botanică, numele latin, numirile populare utilizate în România, caracterizarea terapeutică, cum se administrează sub formă de ceai și cum sub formă de pulbere, ce parte a plantei se utilizează, ce boli se pot trata cu ajutorul ei; în fine, recoltarea, uscarea și păstrarea plantelor, acolo unde este cazul.

Repetăm, în caz că nu ați citit cu atenție primele pagini ale cărții, toate plantele pe care vi le prezentăm aici le puteți găsi singuri (cu excepția câtorva exemplare exotice), le puteți cumpăra, pe majoritatea, de la plafaruri sau farmacii particulare, iar dacă faceți un efort — și îl veți face doar o singură dată, apoi veți ști cum să vă orientați —, veți găsi toate remediile

naturale propuse de noi — plante uscate, plante proaspete, când anotimpul în care le căutați corespunde cu perioada de vegetație și înflorire a plantei, sub formă de capsule, gelule sau tablete —, fie în farmaciile „verzi", fie la piață, la culegătorii specializați, fie în unele farmacii particulare ce au un sector profilat numai în comercializarea de *produse naturale* și preparate obținute din ele!

Dacă vi le culegeți singuri, pulberea o puteți realiza prin măcinarea fină a părților plantelor ce se utilizează ca remediu — așa cum specificăm în cadrul descrierii fiecărei plante — , bineînțeles după ce le-ați uscat conform recomandărilor noastre. Iar o capsulă conține, aproximativ, un vârf de cuțit din pulbere. Sau, luați o capsulă goală de ampicilină, umpleți-o cu pulbere și vedeți apoi cât a încăput în ea.

Fitoterapia nu obligă la niște dozări stricte. Plantele medicinale nu fac nici un rău! Dar, să nu uităm, totul trebuie să aibă o măsură: nimic nu e mai rău decât alunecarea spre extreme!

Și încă un lucru: e bine să aveți cu dumneavoastră, pe o listă, atunci când ați pornit să vă cumpărați plantele medicinale, nu numai numele populare ale plantelor, ci și pe cele științifice, latinești. Și farmaciștii și culegătorii le știu. Și v-am sfătui să adăugați și câteva din denumirile populare — ele sunt cele ce se utilizează pe întreg cuprinsul țării noastre —, pentru că s-ar putea să găsiți un culegător foarte priceput, dar care să denumească cutare sau cutare plantă cu alt nume decât acela utilizat de dumneavoastră.

Mai trebuie să rețineți că, prin fierbere, plantele pierd multe din principiile active, care nu „se dizolvă" în apă, ori trec în apa de ceai, ci „se distrug", își pierd calitățile lor terapeutice. Deci, când se spune „fierbeți un minut", înseamnă că focul trebuie să fie foarte „tare", apa să și dea în clocot cât numărați până la

șaizeci, iar dumneavoastră trebuie să luați, apoi, imediat, vasul de pe foc.

În încheierea acestei succinte informări privind plantele medicinale descrise, mai menționăm câteva lucruri, pentru a înlătura orice posibilă nelămurire din partea dumneavoastră:

— plantele descrise sunt cele pe care noi *le-am verificat* că au într-adevăr efecte benefice asupra bolilor detaliate aici; ceea ce nu înseamnă că *doar* ele sunt bune și *doar* acestea sunt toate plantele medicinale existente;

— în funcție de *datele*, de asemenea *verificate*, în cadrul paragrafului *Caracteristici terapeutice*, am introdus sau nu compoziția chimică;

— în ceea ce privește, să zicem așa, un mic istoric al plantei, am inserat *informațiile ce le-am avut la dispoziție*;

— am adăugat, pe lângă infuzie — noi o numim „tisană" —, decocturi, macerate, tincturi, *numai acolo* unde a fost cazul; dar noi recomandăm *mai ales infuzia*;

— când spunem că lăsăm „fiertura să stea", „să tragă", „să infuzeze", „la infuzat", înseamnă că trebuie să permiteți plantelor, timp de zece minute, să-și dizolve toate substanțele active în apă;

— de-a lungul descrierii bolilor și a tratamentelor adecvate, nu veți găsi nicăieri un *ceai dintr-o singură plantă*; *noi recomandăm combinații*, dar ne-am gândit că poate vă este greu să vă procurați atâtea plante medicinale, de aceea v-am descris în ce fel se prepară și ceaiul din fiecare plantă în parte, cum și când trebuie să-l beți;

— în ceea ce privește *pulberea*, în cadrul tratamentelor recomandate de noi veți găsi *numai capsule*; dar există și gelule, drajeuri, tablete și pulbere; noi preferăm capsulele;

— la plantele la care n-am dat tratamentul sub formă de ceai, sau n-am indicat recomandările pulberii, *nu înseamnă* că nu se fac ceaiuri sau nu există pulberi; *noi recomandăm doar una* dintre formele de tratament, considerând-o ca fiind de cea mai mare eficiență;

— în ceea ce privește dozajul capsulelor, nu am inserat nici un fel de scheme în cadrul paragrafului respectiv din descrierea plantelor; la fiecare afecțiune e un alt dozaj, iar numărul de capsule, când și cum trebuie să le luați există menționate la toate bolile prezentate în lucrare; dacă nu vreți să utilizați decât pulbere și nu doriți să vă mai „osteniți" cu ceaiurile, șase-șapte capsule (gelule, tablete, drajeuri) ori șase-șapte vârfuri de cuțit de pulbere, zilnic, sunt suficiente;

— la plantele unde n-am descris cum se recoltează, fie sunt utilizate numai proaspete, verzi, și asta se spune pe parcursul prezentării plantei, fie e vorba de semințe sau de plante exotice, nu neapărat medicinale, dar și cu utilizări medicinale, și ele nu au un anume fel de cules, uscat și păstrat;

— acolo unde veți întâlni două nume de familii sau două ori mai multe nume latinești, ale uneia și aceleiași plante, numele date între paranteze sunt după nomenclatura botanică de până în 1982 — pe care unii botaniști o utilizează încă — dar care nu mai este de actualitate;

— există deseori câteva plante exotice și rare pentru noi — spirulina, acerola, verbina mirositoare, lămâița — care nu au denumire românească; ca urmare am preluat, prelucrat și tradus numele lor din alte limbi, dacă există și dacă pot fi traduse;

— combinațiile de ceaiuri conțin întotdeauna plante asemănătoare din punct de vedere al proprietăților terapeutice, așa că dacă nu găsiți o plantă-două, puteți renunța la ea (ele)

şi măriţi gramajul în totalitate; de aceea este de preferat o asociere de mai multe plante, decât infuzii unice şi monocolore.

AFIN

Familia: *Ericacee.*

Nume latin: *Vaccinium myrtillus.*

Numiri: *afin de munte, afine negre, afinghi, asine, coacăză, cucuzie, pomuşoare.*

Caracteristici terapeutice

Totul este folositor de la această plantă: rădăcina, frunzele, fructele. Remarcabil stimulent pentru funcţiile pancreasului, el favorizează reglarea nivelului glucozei în sânge, consecinţa fiind ameliorarea diabetului, a oboselii, a leziunilor dermatologice ce apar în respectiva afecţiune.

Noi îl recomandăm în completarea anumitor tratamente de slăbit prescrise acelor persoane al căror pancreas funcţionează prost. Este de la sine înţeles că dacă sus-numitul organ este „leneş", nici un regim nu vă va ajuta să slăbiţi într-adevăr şi să rămâneţi în continuare la greutatea dorită.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele, fructele.

Indicaţii majore: diaree, enterită, infecţii urinare, diabet, hemoroizi, presbiţie.

Indicaţii minore: gută, reumatism, oxiurază, faringite, stomatite, afte, eczeme.

Mod de preparare: infuzie, decoct, macerat, fructe proaspete sau uscate, tinctură, gargară, cataplasme, băi de şezut:

— infuzie: o linguriță de frunze, la o cană de apă clocotită, se lasă să stea 20-30 minute, se strecoară, se beau două-trei căni zilnic;

— decoct: aceeași cantitate se fierbe cinci minute la foc mic și se lasă să stea 15 minute; se strecoară și se beau două căni pe zi;

— macerat: o linguriță de fructe zdrobite se lasă opt ore în 200 ml de apă rece și se beau în trei prize;

— tinctură: peste o cană de afine zdrobite se toarnă patru căni de alcool diluat; se lasă 10-14 zile într-o sticlă, pusă la un loc călduros; se strecoară în sticluțe mici, închise la culoare; se bea un păhăruț înainte de masă;

— fructe: 300-500 g de fructe proaspete sau 100 g fructe uscate se mănâncă zilnic, două săptămâni la rând;

— gargară: infuzie din două linguriițe de afine uscate, zdrobite, puse în 200 ml de apă clocotită; se lasă să stea 20-30 minute, se strecoară, se face gargară din trei în trei ore.

— cataplasme: se face un decoct dintr-o linguriță de fructe uscate cu 200 ml de apă clocotită, care se fierbe cinci minute și se lasă să stea 15-20 minute; totul se pune pe un pansament steril;

— băi de șezut: se utilizează decoctul sau maceratul la rece.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: diabet, oboseală, sfârșcală, colită, diaree, dermatoze, oboseală oculară.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg la sfârșitul lunii iulie-începutul lunii septembrie, se usucă la umbră, în strat subțire, sau la 35°-40°C și se păstrează în săculeți de pânză. Fructele se strâng în iulie-august, se usucă pe rame cu plasă de sârmă, în încăperi aerisite,

dar bine încălzite, sau la 60°-70°C. Se păstrează în săculeți de pânză sau pungi de hârtie.

ANANAS

Familia: *Bromeliacee.*
Nume latin: *Ananas comosus.*
Numiri populare: nu există altele în limba română.

Caracteristici terapeutice

Cercetătorii au descoperit, în tija fructului, o amilază ce accelerează asimilarea proteinelor. Prezența ei permite ameliorarea arderii grăsimilor, deci o digestie mai completă, urmarea fiind pierderea kilogramelor în plus.

Sub formă de ceai

Nu este folosit ca plantă medicinală. Dar există ceaiuri obișnuite, de fructe — fie sub formă de pliculețe (deci pulbere), fie sub formă de fructe uscate, întregi ori mărunțite — , în care ananasul poate exista singur sau împreună cu multe alte plante. Ceaiul respectiv este parfumat, gustos, revigorant și se bea oricând, nu cu o indicație anume, medicală.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: tija verde (tânără) ce susține fructul.

Indicații: creștere în greutate excesivă, suferințe hepatice, deficiență pancreatică, aerofagie, digestie lentă. dispepsie.

Recoltare, uscare, păstrare

Tijele se recoltează înainte de coacerea fructelor, „în verde", se usucă la 60°-70°C, se macină și se păstrează în borcane ermetic închise.

ANASON

Familia: *Apiacee (Umbelifere).*

Nume latin: *Pimpinella anisum.*

Numiri populare: *anason românesc, anis, anos, bădean, chimin dulce, chimion de grădină, hanos, hanus, molotru, molură, oniș, secărea, tarhon.*

Caracteristici terapeutice

Originar din Orient, anasonul este de neegalat în caz de oboseală a sistemului nervos asociată cu aerofagie și digestie lentă. Aveți grijă să nu îl confundați cu **cucuta** *(Conium maculatum)*, a cărei acțiune, mult prea puternică, radicală am putea spune, nu este benefică.

Anasonul este utilizat de foarte mult timp în medicina tradițională chineză, iar în cea indiană este prezent ca remediu fitoterapeutic în lucrări ce datează încă din secolul 5. Nu are nici o contraindicație, fiind recomandat chiar și femeilor însărcinate, cărora le stimulează secreția laptelui.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: sămânța.

Indicații majore: aerofagie, insomnie, oboseală, nervozitate, bronșită.

Indicații minore: menstre dureroase, tuse, palpitații cardiace, edeme ale gleznelor, gastralgii (dureri de stomac).

Mod de preparare: se pun patru linguri într-un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea o cană înainte de mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: sămânța.

Indicaţii : digestie lentă, oboseală nervoasă, astm, constipaţie, anemie, dureri de stomac, menstre în cantităţi mici, oboseală a vederii.

Recoltare, uscare, păstrare

Se taie plantele şi se treieră pentru obţinerea seminţelor. Se pot usca în aer liber, în încăperi aerisite sau la 30°- 40°C. Se păstrează în pungi sau cutii de hârtie, în săculeţi de pânză sau în borcane bine închise. Seminţele trebuie să fie curate, fără amestec cu alte seminţe sau fructe.

ANGELICĂ

Familia : *Apiacee (Umbelifere).*

Nume latin : *Angelica archangelica.*

Numiri populare : *aglică, anghelică, antonică, buciniş, cucută mare.*

Caracteristici terapeutice

Creşte rezistenţa fizică şi psihică. Revitalizează întreg organismul, combate spasmele, oboseala, previne stările depresive.

Este foarte utilă iarna, ajutându-vă să vă apăraţi de bolile microbiene şi virotice specifice anotimpului rece.

La menopauză, reglează circulaţia sangvină, permiţându-vă să faceţi faţă tulburărilor nervoase şi digestive asociate.

Este cea mai preţioasă plantă în tratamentul oboselii şi depresiei. Se pare că ei i se datorează excepţionala rezistenţă a eschimoşilor, angelica fiind, de-a lungul secolelor, singura lor „legumă".

Sub formă de ceai

Partea utilizată : planta întreagă.

Indicaţii majore: stimularea digestiei, a poftei de mâncare, combaterea colicilor gastrointestinale, a vomismentelor, a astheniei.

Mod de preparare: infuzie, decoct, macerat;

— infuzie: 2-5 g de rădăcină puse în 200 ml de apă clocotită, se fierb încă cinci minute şi se bea o jumătate de cană înainte de mese (stimularea apetitului);

— decoct: a) 10-15 g de plantă întreagă se fierb 10-15 minute în 500 ml de apă şi se beau trei căni pe zi, înainte de masă (în nevralgii, reumatism, erupţii tegumentare); b) două linguriţe din amestec, în părţi egale, de pulbere (rădăcină şi fructe) se fierb 5-10 minute în 500 ml de apă, se strecoară şi se bea ceaiul cu înghiţituri rare (în astenie, vomă, colici, nevralgii);

— macerat: se lasă 50-70 g (rădăcină şi rizomi) să stea, două săptămâni, într-un litru de vin de la producător, la temperatura camerei; se agită sticla zilnic; se filtrează şi se beau două păhărele înainte de prânz şi de cină (stimularea apetitului şi a digestiei).

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: rădăcina şi rizomul.

Indicaţii: depresie, oboseală, spasmofilie, bronşită, digestie lentă, aerofagie, menstre dureroase, menstre neregulate, amenoree, astm, migrenă, vertij.

Recoltare, uscare, păstrare

Rizomii şi rădăcinile se culeg toamna, în primul an de vegetaţie, sau primăvara, în cel de-al doilea an, utilizând maşina de recoltat cartofi sau sfeclă (în culturi), ori cazmaua (în stare sălbatică). Se scutură de pământ, se zvântă repede, se usucă la soare,

ori în poduri bine aerisite, sau la 35°-40°C. Fructele se recoltează în stadiul de pârgă (aproape coapte), se usucă în camere bine aerisite sau afară, la soare, și se dau, de trei-patru ori, prin vânturătoare sau selector. Se păstrează în săculeți de pânză, în pungi de hârtie, ori în borcane (fructele).

ANGHINARE

Familia: *Asteracee (Compozite).*

Nume latin: *Cynara scolymus.*

Numiri populare: nu are altele în limba română, ci doar o formă masculinizată, *anghinar.*

Caracteristici terapeutice

Recomandată pentru toate tulburările legate de o încetinire a funcțiilor hepatice și renale, ea s-a dovedit deosebit de activă și în afecțiunile datorate tocmai încărcării cu reziduuri și toxine a organismului, urmare firească a lenevirii ficatului și rinichilor: artrite, migrene digestive, creștere supraponderală, retenția apei, etc.

Folosirea capsulelor este preferată celei a infuziilor, deoarece frunzele de anghinare sunt foarte amare.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: suferințe hepatice, intoxicații, artrite, dermatoze, migrene.

Indicații minore: varice, hemoroizi, hipertensiune, celulită.

Mod de preparare: se pune o lingură de frunze la un litru de apă fiartă, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: insuficiență hepatică, colesterolemie crescută, arteriosclerozăvertij (ameți), zgomote în urechi, dureri de cap, gută, reumatism.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg până când planta începe să înflorească, deci până în iunie-iulie. Se usucă întinse pe hârtii în strat subțire, la umbră, în încăperi bine aerisite. Se păstrează în pungi de hârtie impermeabile.

ARBORELE SĂNĂTĂȚII

Familia: *Malpighiacee.*

Nume latin: *Malpighia glabra.*

Numiri populare: nu are, fiind un arbore tropical, dar există câteva neologisme, preluate din franceză și engleză; la noi în țară mai este cunoscut și sub numele de *acerola.*

Caracteristici terapeutice

Originar de la tropice, fructele sale, niște bace mari, sunt extraordinar de bogate în vitamina C, având 4,5 g la un fruct de 100 g, vitamina A, calciu, fier și fosfor. Este deosebit de activ în bolile de piele, oboseală, astenie. Nu cumva să luați capsulele după cină, pentru că veți avea în mod sigur insomnie.

Sub formă de ceai

Nu se administrează.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: fructul (bacele).

Indicații: oboseală, surmenaj, infecții repetate (sensibilitate la boli), creștere, stress, boli osoase, boli alergice, boli hemoragice.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg fructele bine coapte și se usucă repede, în poduri aerisite și bătute de soare, sau afară, la soare mult, pe coli de hârtie, ori la 60-70°C.

Se păstrează în săculeți de pânză sau borcane ermetic închise.

BADIAN

Familia: *Magnoliacee.*
Nume latin: *Ilicium anisatum.*
Numiri populare: *anason stelat, ilicium.*

Caracteristici terapeutice

Arbust mic, originar din Tonkin și sudul Chinei, ale cărui frunze au un puternic miros aromatic, iar fructele, lemnoase, pieloase, au în interior o sămânță roșiatică. Fructele au fost utilizate — și sunt încă — la prepararea absintului (împreună cu cele de anason și isop), ele fiind incriminate a avea rol preponderent în „otrăvirile" lente cu absint, ce pot duce la accese de *delirium tremens*. Dar, în ceaiuri, badianul este deosebit de activ în tulburările gastrointestinale, mai ales în cele datorate unei digestii leneșe.

Sub formă de ceaiuri

Partea utilizată: fructele proaspete.

Indicații majore: aerofagie, vomă nervoasă, balonări, dispepsie, digestie lentă.

Indicații minore: oboseală, bronșită, gastralgie, tuse.

Mod de preparare: se pun patru linguri într-un litru de apă clocotită, se lasă zece minute la infuzat, se strecoară și se bea o cană după fiecare masă.

Sub formă de pulbere (capsule)

Nu se utilizează, principiile active ale plantei fiind mult mai bine exploatate sub formă de ceai.

Recoltare, păstrare

Se culeg fructele când sunt perfect coapte și se folosesc imediat sau se congelează și se utilizează doar timp de trei săptămâni de la decongelare, ținându-le la frigider. Nu sunt bune decât cele ce nu au depășit trei luni de congelare.

BRUSTUR

Familia: *Asteracee (Compozite).*

Nume latin: *Arctium lappa.*

Numiri populare: *blustur, bruscălău, brustan, caftalan, calcoceni, capitalei, captalan, capul călugărului, cârcei, ciulin, clococean, ghimpoasă, iarba boierului, lapuc, lipan, nădai, scai mărunt, scaiul oii, sgae.*

Caracteristici terapeutice

Rădăcina brusturelui este unul din cei mai buni depurativi vegetali, de aceea se utilizează cu același succes și împotriva dermatozelor (acnee, impetigo, eczemă, furunculoză), cât și pentru tratarea reumatismului, ori în cazurile de creștere a acidului uric în sânge.

În aceeași măsură, planta are și proprietăți hipoglicemiante remarcabile.

El conține un antibiotic natural (de fapt, mai multe substanțe antibiotice, existente în frunze, insuficient studiate), comparabil cu penicilina.

Toate proprietățile plantei se păstrează mult mai bine sub formă de pulbere, în capsule, decât în ceaiuri.

Sub formă de ceai

Partea utilizată : rădăcina.

Indicații majore : intoxicații, reumatism, dermatoze, calculi renali, gută.

Indicații minore : bronșite, constipație, obezitate, poală albă, cistită.

Mod de preparare : se pun trei linguri la un litru de apă fierbinte, se lasă să fiarbă trei minute și să infuzeze încă zece, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai, de-a lungul unei zile, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : rădăcina.

Indicații : dermatoze, abcese, furuncule, eczeme, acnee, reumatism, diabet, acid uric, boli hepatice, constipație, intoxicație, celulită, transpirații abundente.

Recoltare, uscare, păstrare

Rădăcinile se scot în lunile martie-aprilie, la plantele de doi ani, și în octombrie-noiembrie, la cele de un an. Nu se smulg, se scot cu o cazma, se spală sub jet de apă, se rupe partea aeriană (tulpina, frunzele) a plantei, dacă sunt seci sau lemnoase se aruncă, dacă sunt prea groase se despică în trei-patru felii și se usucă la soare, puse în strat subțire sau la 35°-50°C. Frunzele

se recoltează fără codițe (petiol), în mai-iunie, înainte de înflorire, se usucă la umbră, puse pe un singur rând, în poduri, sau la 40°C și se întorc zilnic. Se păstrează în saci de pânză la loc uscat.

BUSUIOC

Familia: *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin: *Ocimum basilicum.*

Numiri populare: *basic, băsileac, biesnioc, biziliоc, borjolică, bosioace, bosioc roșu, bosiog, bosoioc, busâioc, busioc de grădină, mălăcină, mătăcină, mejioran, văsileac.*

Caracteristici terapeutice

Cultivată pe tot globul, pretențioasă față de lumină, întreaga plantă conține ulei volatil, iar semințele au mucilagii, substanțe ce-i conferă busuiocului calități terapeutice deosebite în tratarea, în general, a tulburărilor gastro-intestinale și renale, a bronșitelor și a febrei. Este, în aceeași măsură, utilizat cu succes sub formă de pulbere, suc, alifie, în tratamente externe pentru vindecarea unor leziuni ale pielii.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: aerofagie, oboseală a sistemului nervos, migrene, insomnie, menstre dureroase.

Indicații minore: vertij, angoasă, palpitații, dureri de stomac, digestie lentă.

Mod de preparare: se pun patru linguri la un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea câte o cană de ceai după fiecare masă.

Sub formă de pulbere (capsule)

Nu se utilizează capsule în tratamentele de uz intern, dar *pulberea de frunze* este foarte activă împotriva guturaiului, dacă este trasă pe nas.

Recoltare, uscare, păstrare

Tulpinile și ramurile tinere pline de frunze, cu sau fără flori, se usucă la umbră, în straturi subțiri sau la 35°C. Se păstrează în pungi de hârtie.

CEAPĂ-PRAZ

Familia : *Liliacee.*

Nume latine : *Allium cepa ; Allium porum.*

Numiri populare : — ceapa : *arbagic, cabă, cebulă, ceapă bulgărească, ceapă de apă, ceapă de arpagic, ceapă de grădină, ceapă hasmă, ceapă lunguiușe, ceapă mărunță, ceapă moldovenească, ceapă rusească, cepoi, cepușoară de vară, ciaclama, hagimă, hajmă, hocegi, orceag, parpangică, țeapă, țepoi ;*

— prazul : *ai sârbesc, ajimă, ceapă albă, ceapă blândă, coada vacii, hagimă, por, pur.*

Caracteristici terapeutice

Asocierea ceapă-praz este atât de benefică și de complexă pe plan terapeutic, încât este imposibil să-i citezi toate utilizările.

Trebuie reținut, în special, că este de neînlocuit pentru curățarea organismului (în special filtrul renal) și tratarea dezechilibrelor glandulare, la fel precum urmările acestora, în principal obezitatea.

Cele două plante sunt deosebit de active (împreună !) în toate cazurile de creștere a greutății corporale asociate cu reținerea

apei, atunci când se bănuiește că sunt provocate de o tulburare hormonală.

Ceapa, cultivată încă din antichitate, pe valea Nilului, în Grecia antică și în Imperiul Roman, este amintită de Herodot și Pliniu în lucrările lor, era consumată, proaspătă, pe scară întinsă în Evul Mediu, în Renaștere fiind considerată ca unul dintre cele mai eficace remedii fitoterapeutice. **Prazul**, cunoscut ca plantă de cultură cu mii de ani înaintea erei noastre, este menționat într-un papirus egiptean, ca recompensă regească acordată de faraonul Kheops unui medic — „100 de legături de praz" —, pentru că l-a scăpat de o afecțiune urinară. În Iudeea era foarte apreciat pentru calitățile lui terapeutice și menționat în *Cartea Numerelor*. Nero îl utiliza pentru „a-și curăța corzile vocale", motiv ce i-a adus porecla de „porofagul". Și, ca să ne referim la amândouă, Hipocrate le stabilește numeroase atribute curative, multe dintre ele valabile și în prezent: emoliente, expectorante pectorale, depurative, cicatrizante.

În stare proaspătă

Se recomandă consumul zilnic de unul-doi bulbi de ceapă și de praz (e mic, așa că se mănâncă și o bucățică de tulpină). Sunt revigoranți, calmanți, cresc capacitatea de apărare a organismului împotriva infecțiilor, curăță rinichii, plămânii, bronhiile, sângele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: bulbii.

Indicații: celulită, obezitate, reținerea apei, edeme, oboseală, dezechilibru endocrin, diabet, aerocolie, reumatism, impotență.

Recoltare, uscare, păstrare

Fiind ambele plante legumicole prezente, în stare verde și uscată, tot timpul anului pe piață, nu au niște indicații speciale în această privință.

CIMBRIȘOR

Familia: *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin: *Thymus serpyllum.*

Numiri populare: *balsamă, buruiană de balsam, cimbrișor de câmp, cimbrișor sălbatic, cimbrul ciobanului, cimbru păsăresc, cimbru sălbatic, cimbru târlit, iarba cucului, lămâiță, pimau, sărpun, schinduf, serpunel, simbru, sumuduc, șerpunel, tămâiță, timian, țimbrișoare.*

Caracteristici terapeutice

Este o specie de cimbru sălbatic deosebit de eficientă în ceea ce privește tratarea tuturor afecțiunilor datorate frigului: bronșită, guturai, dureri generale musculare (așa-numita senzație de „curbatură", de „om bătut"), frisoane, angină, tuse. Prin acțiunea lui antispasmodică este un excelent remediu și în cazurile de astm nevrotic. De asemenea, are o mare influență în stările de angoasă, oboseală, deprimare, pentru dinamizare și alungarea ideilor negre.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: bronșite, oboseală, impotență, astm, tuse.

Indicații minore: palpitații cardiace, varice, constipație, aerofagie, reumatism.

Mod de preparare: se pun patru linguri de plante la un litru de apă, se fierb un minut, se lasă să infuzeze zece minute, se

strecoară și se bea toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: oboseală, oboseală nervoasă, stress, bronșită, colită, angoasă, reumatism, constipație (prin atonie intestinală).

Recoltare, uscare, păstrare

Părțile aeriene se recoltează din luna mai până în septembrie, numai în zilele însorite și numai între orele 11-13, când principiile active din plantă și uleiurile oleo-eterice sunt în plină efervescență, având efect crescut. Se usucă la umbră, în strat subțire, în locuri bine aerisite. Uscarea artificială la 35°C. Se păstrează în pungi de hârtie.

CIMBRU

Familia: *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin: *Thymus vulgaris.*

Numiri populare: *cimbrișor, cimbrișor grecesc, cimbru adevărat, cimbru bun, cimbru de cultură, cimbru mirositor, iarba cucului, iarbă de lămâioară, lămâioară, lămâiță.*

Caracteristici terapeutice

Este una dintre plantele medicinale ale cărei efecte sunt cunoscute de mii de ani.

Înviorează organismul, îi stimulează funcțiile, dinamizează aparatul digestiv, plămânii și ameliorează funcționarea rinichilor.

Un panaceu? Dacă ar fi să dăm crezare înaintașilor noștri, mai cu seamă celor afirmate de Sfânta stareță Hildegarde și Sfântul Albert cel Mare, cimbrul este atât de tonic, de puternic, de revigorant, încât poate vindeca și paraliziile!

Să nu ne hrănim doar cu vise, ci să reținem faptul că cimbrul este una dintre cele mai eficiente plante împotriva oboselii.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: oboseală, bronșită, colită, cistită, impotență.

Indicații minore: aerofagie, inapetență (lipsa poftei de mâncare), constipație, angoasă, nervozitate.

Mod de preparare: se lasă să fiarbă, doar un minut, într-un litru de apă, patru linguri de frunze, apoi ceaiul se lasă să tragă timp de zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea, de-a lungul unei zile, mult după mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: oboseală, bronșită, astm, celulită, digestie lentă (leneșă), menstre dureroase, tuse, răceli, colite, constipație (prin iritarea colonului).

Recoltare, uscare, păstrare

Părțile aeriene ale plantei (frunzele) se culeg înainte de înflorire, deci înainte de luna mai. Deoarece sunt foarte mici, inerent se vor rupe și cu porțiuni din rămurele, așa că se va căuta ca plantele să fie cât mai tinere, nelignifiate. Se usucă la soare, la umbră, ori la 33^{o}-35^{o}C, în încăperi bine aerisite și se păstrează în pungi de hârtie.

CIMBRU DE GRĂDINĂ

Familia: *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin: *Satureja hortensis (Satureja montana).*

Numiri populare: *cimbru adevărat, cimbru bun, cimbru mirositor, lămâioară, lămâiță.*

Caracteristici terapeutice

Toate cele afirmate, oral sau în scris, de strămoșii noștri, sunt categorice în ceea ce privește calitățile plantei: este un stimulent pentru întreg organismul! Practica de zi cu zi a fitoterapeuților contemporani confirmă cele de mai sus prin însăși rezultatele obținute: pacienții tratați cu cimbru sunt... „ca nou-născuți", ca „renăscuți"! Studiile de specialitate au demonstrat și explicat această eficiență prin compoziția chimică a plantei: substanțe azotoase, zahăr, substanțe extractive neazotate, celuloză, uleiuri eterice, acizii ursolic și oleanolic, tanin, mucilagii, rezine, vitaminele B_1 și C_1.

În afară de acțiunea sa tonică, cimbrul de grădină este un antibiotic natural extraordinar: poate distruge stafilococii, streptococii, sporii de ciuperci cum este, de pildă, *Candida albicans*. Dacă v-a „cotropit" o gripă, faceți o cură scurtă de cimbru de grădină și veți fi în stare nu numai s-o suportați dar și să scăpați de ea.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: bronșită, digestie lentă, febră, impotență, gastralgii (dureri de stomac).

Indicații minore: diaree cronică, căderea părului, nervozitate, aerofagie, viermi intestinali.

Mod de preparare: se fierb, timp de un minut, patru linguri pline de plante într-un litru de apă; se lasă la infuzat zece minute; se strecoară; se bea toată cantitatea de-a lungul unei zile, mult după ce ați mâncat (și cu mult timp înainte de a mânca din nou).

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: impotență, oboseală, digestie lentă, aerofagie, bronșită, astm, diaree, celulită, viermi intestinali.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg rămurele nelignifiate, tinere, verzi, cu frunze, se usucă la umbră, în poduri sau camere bine aerisite, ori la 35°C, se pun apoi în pungi de hârtie.

CIREȘ

Familia: *Rosaceae*.

Nume latin: *Cerasus avium*.

Numiri populare: *cerăș păduret, cerăș păsăresc, cireșe, cireș păsăresc, cireș sălbatic, ciureș, mălin, mălin păsăresc, mocru, vascușoară, vișin*.

Caracteristici terapeutice

Este vorba de cozile de cireșe, fructe deosebit de răcoritoare, și oarecum laxative, ce nu au decât o ușoară acțiune diuretică.

În antichitate, și apoi, de-a lungul secolelor, până în zorii secolului 20, planta era considerată un panaceu universal, la fel de eficace în tratarea diabetului, a atoniei hepatice, calculilor renali, gastroenteritelor, dar și în vindecarea constipației, bronșitei și diareelor!

Nu este imposibil — nu iese fum fără foc! —, dar noi nu considerăm că în toate tratamentele de drenaj, destinate să vă scape de acele toxine ce tind să se acumuleze în organism ca răspuns la vicisitudinile vieții moderne, cozile de cireșe se situează pe primul loc.

Și de câte ori „nu vă simțiți în apele dumneavoastră", faceți o cură de capsule cu pulbere din cozi de circșe. Dar, atenție: dacă nu beți un litru și jumătate de ceai zilnic, degeaba vă mai chinuiți, nu veți obține nici o ameliorare!

Sub formă de ceai

Partea utilizată: cozile.

Indicații majore: celulită, reumatism, edeme, cistită, retenție urinară.

Indicații minore: constipație, calculi renali, febră, obezitate, nefrită.

Mod de preparare: fierbeți, un minut, patru linguri de cozi de cireșe într-un litru de apă, lăsați totul să infuzeze zece minute, strecurați ceaiul și beți toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese, dar mult după ce ați mâncat.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: cozile de cireșe.

Indicații: celulită, edem, artrită, febră, cistită, retenție urinară.

Recoltare, uscare, păstrare

Se aleg cozile de fructe și se usucă la soare, în strat subțire, sau la 50°C și se întorc zilnic.

COACĂZ NEGRU

Familia: *Grosulariacee.*

Nume latin: *Ribes nigrum.*

Numiri populare: *agriș negru, coacăză neagră, pomișoară neagră, smordin, smordină neagră, strugurei negri, struguri negri.*

Caracteristici terapeutice

Coacăzul este una dintre cele mai utilizate plante de către fitoterapia modernă, atât ca remediu antireumatismal, cât și ca reglator al tulburărilor circulatorii manifestate la menopauză.

Asociat cu frasinul și crețușca, el constituie un minunat mijloc de eliminare a toxinelor pentru toți cei ce suferă de dureri articulare și de o tendință de îngrășare tenace.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: reumatism, intoxicații, oboseală generală, gută, arterioscleroză.

Indicații minore: diaree, menopauză, migrene, hipertensiune, cistită.

Mod de preparare: se pun patru linguri la un litru de apă, se fierb un minut și se lasă să tragă încă zece, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai de-a lungul unei zile, între mese, la mult timp după ce ați mâncat.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: reumatism, artrită, celulită, edeme, acid uric, migrene, oboseală de origine nervoasă, suferințe hepatice, varice, astm.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg concomitent sau imediat după recoltarea fructelor, în luna iulie. Se usucă la umbră, în strat subțire, ori la 40°-50°C și se păstrează în saci de pânză. Fructele se recoltează numai când sunt bine coapte, se usucă la 40°-50°C și se păstrează în saci de hârtie, la loc uscat.

COADA CALULUI

Familia: *Ecvisetacee.*

Nume latin: *Equisetum arvense.*

Numiri populare: *barba sasului, barba ursului, bota calului, bota cucului, brădișor, coada iepei, coada mânzului, coada șopârlei, coadă goală, codaie, iarbă de cositor, mânzoaică, nodățică, opintici, părul porcului, peria ursului, siruștiță.*

Caracteristici terapeutice

Planta, am putea spune, cosmopolită, crește în Europa, Asia și America de Nord, fiind răspândită de la câmpie până în regiunea montană, în locuri umede. Are o compoziție chimică de excepție, conținând mult siliciu, alcaloizi, vitamină C, săruri de potasiu etc. Permite eliminarea toxinelor, curăță rinichii, este cel mai bun fixator al calciului, face plinul la sărurile minerale ș.a.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: reumatism, artroză, spasmofilie, oboseală, decalcifiere.

Indicații minore: celulită, retenție de apă, nervozitate, diabet, amenoree.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri de plante într-un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: oboseală asociată cu șoc emoțional, spasmofilie, pierdere de memorie, constipație asociată cu spasmofilie, demineralizare, hemoragii, edeme, reumatism, ulcer stomacal, negi.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg tulpinile sterile, în iulie-septembrie, pe o vreme frumoasă, după ce s-a ridicat roua, se taie la 5-6 cm de la sol, se usucă la umbră, în locuri aerisite, ori la 40°C, și se întorc zilnic. Se păstrează în saci de hârtie sau de pânză.

COADA ȘORICELULUI

Familia: *Asteracee (Compozite).*

Nume latin: *Achillea millefolium.*

Numiri populare: *alunele, brădățel, ciureșică, coada hârtului, coada șoarecii, crestățea, cricalic, iarba oilor, iarba șoarecelui, iarbă strănutătoare, prisnel, rotățele albe, sorecie, sorocină, țâța forcotecii.*

Caracteristici terapeutice

Răspândită în Europa și în Asia, planta conține ulei eteric, o serie de acizi, zaharuri, oligoelemente, concentrate în special în flori și frunze, mai puțin în rădăcină și tulpină. Datorită principiilor active deosebit de puternice și variate ca acțiune, se utilizează: în tratamente interne, pentru ușurarea, în general, a digestiei și rezolvarea multor afecțiuni gastro-intestinale (colici, gastrite, meteorisme, dischinezie biliară, balonări, ulcer, viermi intestinali etc.); în tratamente externe, în afecțiuni vasculare, dermatoze zemuinde, supurate, purulente, ulcerate, în caz de astm, rinite, bronșite.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: menopauză, oboseală, dureri menstruale, hemoragii, poală albă (leucoree).

Indicații minore: gastralgii, enterite, bronșite, constipație, nervozitate.

Mod de preparare: se fierb patru linguri de plante, bine mărunțite, timp de un minut, într-un litru de apă. Se lasă ceaiul să tragă zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese, mult după ce ați mâncat.

Sub formă de pulbere (capsule)

Fiind mai puțin activă decât în infuzii, nu este utilizată.

Recoltare, uscare, păstrare

Tulpina, frunzele și florile se culeg în zilele însorite, între orele 12-14, când substanțele volatile și principiile active sunt prezente în cea mai mare cantitate în frunze și flori. Se usucă la umbră, în strat subțire, ori la 33°-35°C. Florile să fie albe, albe-roze, nu brunificate. Se păstrează în pungi de hârtie sau în saci de pânză, la loc uscat.

CREȚUȘCĂ

Familia: *Rosacee.*

Nume latin: *Filipendula ulmaria.*

Numiri populare: *aglică, barba caprei, borș, caprifoaie, pepenică, răcușor, sânzânică, tauiă, teișor.*

Caracteristici terapeutice

În toate schemele de tratament pentru combaterea reumatismului și celulitei trebuie să existe și crețușca! Dacă planta nu face parte dintre ceaiurile recomandate, luați zilnic patru-șase capsule de crețușcă. Planta este răspândită în Europa și Asia, fiind întâlnită prin zăvoaie, pajiști umede cu vegetație înaltă, marginea râurilor, buiurenișuri, mai ales în zona forestieră a fagului. În frunze și în flori există ulei volatil, substanțe minerale, tanințuri, izosalcină etc. Are efecte deosebite asupra reumatismu-

lui, nevralgiilor, ascitei, erupțiilor și accelerează vindecarea răni lor. Vă sfătuim ca, în caz că sunteți un reumatic, să faceți două cure profilactice anual, de câte trei săptămâni, de preferință primăvara și toamna. Și este foarte bine dacă, alături de crețușcă, mai utilizați și alte plante detoxifiante.

Sub formă de ceai

A. Partea utilizată: florile.

Indicații majore: diaree, enterită, disfuncții hepatice, febră, nervozitate.

Indicații minore: bronșită, nevralgii.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri într-un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai de-a lungul unei zile, între mese.

B. Partea utilizată :planta întreagă.

Indicații majore ..celulită, reumatism, artrită, retenție de apă, oboseală.

Indicații minore: gută, intoxicații, dermatoze, hipertensiune, edeme.

Mod de preparare: într-un litru de apă se pun patru linguri de plante bine mărunțite; totul se fierbe un minut, se lasă să infuzeze altele zece și se strecoară; ceaiul se bea tot într-o zi, între mese, mult după ce ați mâncat.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă.

Indicații: reumatism, celulită, artrită, dureri musculare, edeme, febră, menopauză, vezică biliară leneșă.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile și rămurelele cu frunze se culeg în iunie-august, se usucă la soare, în strat subțire, sau la temperaturi de peste 35°C.

Rădăcina se scoate în septembrie-octombrie, cu cazmaua, se spală la apă curentă, se taie în bucățele mici, se usucă în poduri. Totul se păstrează în pungi de hârtie impermeabilă.

CRUȘIN

Familia: *Ramnacee*.

Nume latin: *Frangula alnus (Rhamnus frangula)*.

Numiri populare: *crasici, crușei, lemn câinesc, pasachină, sălbiș*.

Caracteristici terapeutice

Contrar celor afirmate despre el, crușinul nu este periculos, ori nu are o acțiune agresivă, pentru sau asupra peretelui intestinal. Mai mult, efectul lui este în mod deosebit benefic, deoarece se prelungește în timp și nu creează obișnuință. Spre deosebire de alte laxative, scoarța de crușin nu perturbă echilibrul biologic al organismului, chiar în caz de hemoroizi, de sarcină sau de colite.

Există texte ce datează din 1305, care ridică în slăvi „meritele" crușinului, semnalat în ele sub numele de *avernus*. Ce laxativ modern se poate lăuda că era utilizat cu atâtea sute de ani în urmă?

Fie că e vorba de ceaiuri sau capsule, pulberea este mai bine absorbită, efectul plantei fiind mai activ.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: scoarța (coaja).

Indicații: constipație, viermi intestinali, afecțiuni hepatice, lenevire a vezicii biliare, hemoroizi, proasta funcționare a splinei, varice.

Recoltare, uscare, păstrare

Se recoltează scoarța după planta de doi-patru ani, prin lunile martie-aprilie, când încep să apară frunzele. Ea trebuie să fie netedă, fără crăpături. Se detașează ramurile și se fac inelări de 25-30 cm, obținându-se fragmente inelare. Uscarea se face în loc cald, aerisit, umbros, sau la 40°C, ori prin șoc termic, la 100°C. Dacă e uscată la umbră, poate fi folosită de-abia după un an. Dacă e utilizat șocul termic, ori e uscată la 40°C, atunci se poate folosi imediat. Altfel produce colici. Pulberea se obține prin măcinarea fină a scoarței, pretându-se mai bine plantele uscate artificial.

ELEUTEROCOCUS

Familia: *Araliacee*.

Nume latin: *Eleutherococcus senticosus*.

Numiri populare: nu are; este o plantă medicinală, asemănătoare întrucâtva ginsengului, foarte puțin cunoscută, nouă, fiind utilizată doar în fitoterapia de specialitate, unde mai e denumită *rădăcina taigalei.*

Caracteristici terapeutice

Originară din China și Manciuria, trăiește și în Siberia și Coreea, mai ales în pădurile de brad și cedru montane, de până la 800 m înălțime. Se consideră că proprietățile sale ca tonic general sunt mult superioare celor ale ginsengului. Principiile active sunt depozitate în rădăcină, și persistă integral și când rădăcina va fi uscată. Conține eleuterosid — o glicozidă de acid oleic — , lignină, cumarină, pectină, proteine și coloranți. Extractul din rădăcină de eleuterococus are o capacitate uluitoare de-a stimula, crește și favoriza randamentul fizic și psihic al organismului; el are posibilitatea de-a mări, înmulți și întări forțele

organismului; de-a-i consolida, stabiliza, impulsiona întregul mecanism al imunității naturale. Nu are nici o contraindicație, nici o reacție adversă, nici un efect toxic sau nedorit. Doar hipertensivii nu trebuie să utilizeze extractul. Nu se prepară ceaiuri.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: rădăcina.

Indicații: oboseală, impotență, pierdere de memorie, nervozitate, stress.

Recoltare, uscare, păstrare

Rădăcina se scoate tânără, cel mult în al doilea an de viață, când are circa 1 cm grosime, e brună-brună-gălbuie la exterior iar în interior, pe secțiune, lasă să se vadă un inel subțire și o măduvă brun-gălbuie-deschis sau brun-cenușie-deschis. Imediat după culegere trebuie preparat extractul.

EUCALIPT

Familia: *Mirtacee.*

Nume latin: *Eucalyptus globulus.*

Numiri populare: *arborele febrei, arborele de cauciuc albastru.*

Caracteristici terapeutice

Frunzele de eucalipt conțin o cantitate mare de ulei esențial ce are o mare putere bactericidă, având acțiune deopotrivă și asupra mucoaselor căilor respiratorii și acelor urinare. De asemenea are și proprietăți hipoglicemiante.

Asocierea lui cu isopul și cimbrișorul este binefăcătoare în terapia răcelilor, bronșitelor și a tusei rebele.

În fine, eucaliptul e un remediu împotriva astmului.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: bronșită, astm, febră, diabet, hipertensiune.

Indicații minore: tuse, viermi intestinali, reumatism, migrenă, cistită.

Mod de preparare: se pun patru linguri pline cu frunze mărunțite într-un litru de apă, se fierb un minut, se lasă să stea încă zece minute ca să infuzeze, se strecoară și se bea tot ceaiul, de-a lungul unei zile, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: bronșită, astm, diabet, reumatism, gută, migrenă, oboseală, tuse, viermi intestinali.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg frunzele groase, tari, verzi sau verzi-albăstrui, acoperite cu cât mai multe proeminențe glandulare, pline cu uleiul eteric. Ele sunt situate parte în grosimea frunzei, parte în nervura principală. Se usucă, se mărunțesc și se păstrează în cutii ermetic închise. Sau, din frunzele verzi se obțin tincturi, creme, uleiuri și alte preparate farmaceutice.

FENICUL

Familia: *Apiacee (Umbelifere).*

Nume latin: *Foeniculum vulgare.*

Numiri populare: *anason, anason dulce, baden, basamac, chimir dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanos, hanus, mararin de casă, mălură, molotră, secărea, toaie.*

Caracteristici terapeutice

Considerat ca un fortifiant ideal încă de pe vremea Greciei antice, poate înlocui cu succes orice altă plantă exotică la modă, fiind un stimulent foarte puternic pentru organism. Mai poate fi asociat cu capsule de prune (pulbere) ca laxativ, când orice alt remediu a dat greş.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: seminţele.

Indicaţii majore: aerofagie, oboseală, astm, digestie lentă, menstre reduse cantitativ.

Indicaţii minore: gastralgie (dureri de stomac), constipaţie, viermi intestinali, celulită.

Mod de preparare: se lasă la infuzat, timp de zece minute, într-un litru de apă clocotită, patru linguri pline cu seminţe, se strecoară şi se bea toată infuzia, de-a lungul unei zile, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: seminţele.

Indicaţii: oboseală, depresie, aerofagie, bronşită, digestie lentă, migrenă, celulită, amenoree.

Recoltare, păstrare

Se culeg seminţele bine coapte (uscate) şi se păstrează în pungi sau cutii, de hârtie sau carton.

FRAG

Familia: *Rosacee.*

Nume latin: *Fragaria vesca.*

Numiri populare: *afrange, buruiană de fragi, căpșuni, franză, frăguță sălbatică, pomiță, vărăguțe.*

Caracteristici terapeutice

Deși se pare că era utilizat din timpuri imemoriale, așa cum o atestă semințele de frag găsite în vestigii arheologice de orașae lacustre, până în secolul 16 nu s-a știut nimic despre calitățile lui ca plantă medicinală. Primele indicii privind folosirea rădăcinii și frunzelor de frag ca remedii fitoterapeutice sunt semnalate de medicul și naturalistul italian Matthiola: „vindecă ulcerele, favorizează urinarea, oprește dizenteria și scurgerile uterine, ajută splina!"

În prezent, s-a verificat faptul că fragul este un excelent depurativ, a cărui acțiune este benefică, chiar de nelipsit, în vederea curățării organismului de toate „miasmele" vieții moderne.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: reumatism, dermatoze, oboseală, constipație, celulită.

Indicații minore: diaree, gută, poală albă (leucoree), cistită, astm.

Mod de preparare: se dă într-un clocot (un minut) un litru de apă cu patru linguri de frunze mărunțite, se lasă să tragă zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul, de-a lungul unei zile întregi, la distanță de mesele principale.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: reumatism, gută, colită, constipație și diaree (prin dezintoxicarea tubului digestiv), leucoree (poală albă), astm.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg din luna iunie până la sfârșitul lui septembrie, se usucă la umbră în strat subțire, ori la 40°-50°C, și se păstrează în saci de pânză.

FRASIN

Familia : *Oleacee.*
Nume latin : *Fraxinus excelsior.*
Numiri populare : *fracșân, frapsin, frasen, iasig, iesic.*

Caracteristici terapeutice

Deosebit de apreciat de popoarele nordice, el a reprezentat, în mitologia scandinavă, arborele cosmic sapienţial, frasinul sacru al înțelepciunii pe care a sorbit-o zeul suprem Odhinn în nouă nopți. Arborele își pune în valoare maximă principiile active toamna, când trebuie să vă purificaţi rinichii și sângele. Este una dintre cele mai remarcabile plante depurative.

Sub formă de ceai

Partea utilizată : frunzele.

Indicaţii majore : reumatism, constipație, intoxicație, dermatoze, celulită.

Indicații minore : arterioscleroză, crampe musculare, hipertensiune, febră, suferinţe hepatice.

Mod de preparare : la un litru de apă se pun patru linguri de frunze, se fierbe totul un minut, se lasă la infuzat încă zece, se strecoară și se bea toată cantitatea pe parcursul zilei, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : frunzele.

Indicații: reumatism, intoxicații, celulită, constipație, dermatoze, eczemă, impetigo, mâncărime (prurit), bronșită, arterioscleroză, gută, diabet.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg în mai-iulie prin strujirea foliolelor de pe pețiolul (codița) principal, se usucă la umbră, în poduri, șoproane, bine aerisite, ori la 40°-50°C și se păstrează în saci de pânză sau de hârtie.

FUMĂRIȚĂ

Familia: *Papaveracee.*

Nume latin: *Fumaria officinalis.*

Numiri populare: *corcodan, fierea pământului, fumatul pământului, gușa porumbelului, iarba fumului, iarbă de curcă, săftărea.*

Caracteristici terapeutice

Orice cură depurativă trebuie să conțină și fumăriță, una dintre cele mai bune plante pentru drenarea toxinelor. E bine să fie pusă în toate amestecurile de ceaiuri recomandate în tratamentul ficatului, oboselii, dermatozelor, obezității, reumatismului, arteriosclerozei.

Este necesară însă și o precizare: în primele 15 zile de cură, efectul va fi tonic. Utilizarea prelungită a plantei va avea însă un efect calmant, somnifer și vă va face să slăbiți.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: intoxicație, oboseală, dermatoze, eczemă, hipertensiune.

Indicații minore: suferințe hepatice, arterioscleroză, migrene, viermi intestinali, reumatism.

Mod de preparare: se lasă să fiarbă doar un minut, într-un litru de apă, patru linguri pline cu plante bine mărunțite, se mai așteaptă zece minute pentru ca infuzia să tragă, se strecoară ceaiul și se bea toată cantitatea, de-a lungul unei zile, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: oboseală, intoxicație, suferințe hepatice, arterioscleroză, obezitate, hipertensiune, reumatism, viermi intestinali.

Recoltare, uscare, păstrare

Părțile aeriene ale plantei (frunze, tulpini, flori) se culeg în lunile mai-septembrie, se usucă la umbră în strat subțire sau la 40°-50°C și se păstrează în pungi de hârtie.

GENȚIANĂ

Familia: *Gențianacee.*

Nume latin: *Gentiana lutea.*

Numiri populare: *abrămească, cahincea, dunțură, engere, fierea pământului, ghimbere de munte, ghințură galbenă, hințură, iantură, ochincea. stegeră, strigoaie, țintură.*

Caracteristici terapeutice

Planta are proprietatea de a întări capacitatea de apărare a organismului față de tot felul de infecții, microbi, prin creșterea numărului de globule albe (leucocite) din sânge.

Luată înainte de masă, stimulează pofta de mâncare (la copii, bătrâni, convalescenți...); dacă este administrată după masă, favorizează digestia şi reduce aerofagia.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: rădăcina.

Indicaţii majore: oboseală, reumatism, scăderea numărului de globule albe (leucopenie), aerofagie, gută.

Indicaţii minore: suferinţe hepatice, intoxicaţii, inapetenţă (lipsă de poftă de mâncare), viermi intestinali, insomnie.

Mod de preparare: se pun patru linguri pline de rădăcini mărunţite într-un litru de apă, se lasă să dea în clocot trei minute şi apoi să infuzeze încă zece minute (se trage vasul de pe foc!). Se strecoară şi se bea toată cantitatea de mai sus (dar nu mai mult!) de-a lungul întregii zile, între mese şi la o distanţă apreciabilă de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: rădăcina.

Indicaţii: oboseală, spasmofilie, anemie, digestie lentă, febră, tuse cronică.

Recoltare, uscare, păstrare

Având în vedere că este plantă ocrotită prin lege ca monument al naturii, la noi în ţară nu va fi culeasă din flora spontană (în stare sălbatică), ci numai din culturi. Rădăcinile se scot cu sapa sau cu plugul, se spală în jet de apă, se taie în bucăţele de 10-15 cm, se usucă la soare sau la 45°-60°C şi se păstrează în pungi de hârtie.

GHEARA DIAVOLULUI

Familia : *Asteracee (Compozite).*

Nume latin : *Harpagophytum procumbens.*

Numiri populare : nu are ; e specie exotică, o buruiană, având doar utilizare fitoterapeutică.

Caracteristici terapeutice

Originară din Africa de Sud, unde e prezentă în pășuni și fânețe, considerată ca buruiană târâtoare deosebit de dăunătoare — are spini ca niște gheare care, dacă le intră oilor în partea moale a copitelor, le rănește atât de rău, încât nu mai pot merge și mor de sete — , este utilizată de farmacia naturistă ca un excelent remediu împotriva reumatismului. Acționează asupra tuturor articulațiilor, deblocându-le, „spălându-le" de reziduuri, „curățându-le de rugină", dar mai ales asupra celor de la nivelul coloanei vertebrale. În caz că aveți un intestin sensibil, aveți grijă, gheara diavolului poate genera colite și diaree.

Bineînțeles, o vom găsi numai sub formă de pulbere. Nu se poate cultiva la noi în țară — dar fiind și strict medicinală, nu s-a pus această problemă.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : rădăcina.

Indicații : artrită, gută, constipație, intoxicații, dermatoze, eczemă, psoriazis.

HAMEI

Familia : *Canabacee.*

Nume latin : *Humulus lupulus.*

Numiri populare : *amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatic, himei, măiugă, mălugă, mei, mulugă, peste pădure, tofolean, vână de hamei, viță de hamei.*

Caracteristici terapeutice

Mult timp colectat doar din flora spontană, începe să fie cultivat doar din secolul 7. Are un conținut chimic deosebit de bogat și variat: ulei eteric, alcooli, rășini, substanțe de natură flavonică. tanin, aminoacizi, substanțe estrogene, grăsimi, acizi, caroten, clorofilă, săruri minerale, vitamina C, glucide etc. Substanțele respective îi conferă proprietăți deosebite: revigorează organismul, este calmant, liniștește stările de excitație sexuală, curăță sângele. Pulberea nu are acțiune puternică.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: conurile femele (nepolenizate, nefecundate).

Indicații majore: oboseală, nervozitate, inapetență (lipsa poftei de mâncare), insomnie, palpitații cardiace.

Indicații minore: gastralgii (dureri de stomac), aerofagie, suferințe hepatice, adenită, gută.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de conulețe cu un litru de apă clocotită, se lasă să stea zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul, de-a lungul unei zile întregi, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

Fie că se culeg de la plantele sălbatice, fie de la cele cultivate, conurile femele se recoltează în lunile august-septembrie, pe vreme frumoasă, după ora 10. Trebuie să aibă culoarea verde. Se usucă la umbră, într-un singur strat, sau la 40°-50°C. Se păstrează în baloți presați.

HIBISCUS

Familia: *Malvacee.*

Nume latin: *Hibiscus sabdariffa.*

Numiri populare: ***nalbă de Sudan, nalbă de Sabdariff, trandafir de China, trandafir japonez.***

Caracteristici terapeutice

Originar din Angola, se cultivă în prezent în toate țările tropicale și crește sălbatic în savane. Principiile active sunt concentrate în caliciul dublu al florii și conțin acizi vegetali, vitamina C, antociani, flavonoide. Planta se recomandă în special sportivilor și bărbaților, după eforturi mari însoțite de supraîncălzirea corpului. Se utilizează mai ales ceaiul.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile.

Indicații majore: oboseală, celulită, dermatoze, intoxicații, digestie lentă.

Indicații minore: inapetență (lipsa poftei de mâncare).

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline cu flori cu un litru de apă clocotită, se lasă zece minute la infuzat, se strecoară și se bea câte o cană de ceai înainte de fiecare masă principală.

Recoltare, uscare, păstrare

Se recoltează caliciul cu flori cu tot (caliciul e partea verde, mică, în care sunt prinse petalele oricărei flori) în lunile iunie-iulie, se usucă la umbră, în locuri foarte bine aerisite, sau la 40°- 50°C, se întorc periodic straturile de flori și se păstrează în pungi de hârtie.

IARBĂ DE MARE

Familia: *Fucacee.*

Nume latin: *Fucus vesiculosus.*

Numiri populare: *algă bășicată, algă porcească, fucus, vareh.*

Caracteristici terapeutice

Singurele contraindicații sunt hipertiroidismul și alergia la iod, altfel alga poate fi utilizată de absolut orice persoană. Reechilibrează organismul, biologic și psihic, în profunzime. Dinamizează tonusul general. Elimină din corp toxinele și deșeurile. De aceea este de neînlocuit în curele de slăbire, pentru că veți putea pierde din kilograme fără să simțiți nici cea mai mică urmă de oboseală. Conținutul ei foarte bogat în oligoelemente vă scapă de coșmarul pierderii calciului și magneziului, care mai întotdeauna sunt eliminate în cantitate mare în timpul regimurilor de slăbire.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: alga în întregime.

Indicații majore: obezitate, celulită, reumatism, dermatoze, oboseală.

Indicații minore: gută, astm, anemie, adenită, intoxicații.

Mod de preparare: se lasă să fiarbă doar un minut, într-un litru de apă, patru linguri pline de alge bine uscate și mărunțite; apoi se trage vasul de pe foc și se lasă încă vreo zece minute; se strecoară și se bea toată cantitatea pe parcursul unei zile, între mese și la o distanță apreciabilă de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: toată alga.

Indicații: obezitate, celulită, reumatism, dermatoze, oboseală.

Recoltare, uscare, păstrare

Deși este întâlnită pe coastele Atlanticului și, în general, în oceanele liniștite, este răspândită și în Marea Baltică și în mările nordice. Fiind de mal și de suprafață, se culege ușor și se usucă

la soare, direct pe mal, sau în locuri special amenajate. Se păstrează balotată sau mărunțită, în saci de hârtie impermeabilă.

IARBĂ NEAGRĂ

Familia: *Ericacee.*

Nume latin: *Calluna vulgaris.*

Numiri populare: *coacăze, mărtăloagă, pernaj, tăulă, troscoțel.*

Caracteristici terapeutice

Este planta la care trebuie să apelăm în primul rând în cazurile de infecții urinare: cistite, colibaciloze, pielonefrite etc.

De multe ori este recomandată ca fiind superioară, în ceea ce privește eficiența, chiar și ghimpelui, mai ales în prostatită (inflamații ale prostatei). Ea crește diureza și favorizează eliminarea calculilor renali mici.

Și acțiunea ei antireumatismală este unanim recunoscută.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: mugurii florali.

Indicații majore: cistită, celulită, intoxicații, reumatism, nevralgii.

Indicații minore: diaree nervoasă, febră, edeme ale gleznelor, leucoree (poală albă), constipație.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri vârfuite de plante mărunțite cu un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de-a lungul întregii zile, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

Mugurii florali se culeg unul câte unul, se usucă la umbră, în strat subțire, de preferat în camere bine aerisite

ori în poduri acoperite cu tablă. Se păstrează în pungi de hârtie.

IENUPĂR

Familia: *Cupresacee*.

Nume latin: *Juniperus communis*.

Numiri populare: *anaperi, boabe de brad, bradul ciumei, brazi pitici, brădișor, butimoacă, ceatină, feniar, ghimpăr, globurău, helimoacă, ialovăț, ienuper, inibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, șinap, șolovăț, turtel*.

Caracteristici terapeutice

Utilizat încă din antichitate, este un antiseptic depurativ care dă rezultate extraordinare. O rețetă cunoscută din bătrâni în Boemia utilizează galbulele (fructele), boabele de ienupăr, ca remediu împotriva reumatismului, eficiența lor fiind verificată în toate cazurile: șase kilograme de fructe se fierb (se pune apă în vas cât să le acopere) până când rămân numai trei kilograme de soluție. O altă cură de toamnă foarte simplă și foarte benefică constă în „ronțăirea", timp de 20 de zile, a fructelor de ienupăr, în următorul ritm: în prima zi, o galbulă; în a doua zi, două; în cea de-a treia zi trei fructe și tot așa, crescând cu câte o galbulă, până în cea de-a zecea zi, din a unsprezecea zi se începe scăderea numărului de galbule pe care le mâncați, deci nouă; în a douăsprezecea zi, opt, în a treisprezecea, șapte etc. Înțelepciunea populară afirmă că respectiva cură, urmată o dată pe an, este un brevet de viață lungă.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: galbulele (boabele, fructele).

Indicații majore: intoxicație, reumatism, dermatoze, diabet, aerofagie.

Indicații minore: celulită, oboseală, menstre dureroase, calculi renali (litiază renală, pietre la rinichi), gastralgie (dureri de stomac).

Mod de preparare: într-un litru de apă se fierb patru linguri pline cu fructe, se dau un minut în clocot, se trag de pe foc și se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai, de-a lungul zilei, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: fructele (galbulele, boabele).

Indicații: oboseală, intoxicare, suferințe hepatice, arterioscleroză, obezitate, hipertensiune, reumatism, viermi intestinali.

Recoltare, uscare, păstrare

Galbulele (boabele, fructele) sunt culese din octombrie până peste iarnă, prin scuturarea ușoară a ramurilor. Sub ramuri se pune o hârtie mare, o pânză, o prelată. Se îndepărtează toate murdăriile (crenguțe, bucățele de frunze etc.), se împrăștie în strat de 10-20 cm, se amestecă bine la două-trei zile. Se pot usca și artificial, la 35°C. Se păstrează în pungi de hârtie.

ISOP

Familia: *Lamiacee (Labiate)*.

Nume latin: *Hyssopus officinalis*.

Numiri populare: *cimbru cel bun, cimbru de grădină, culecel bun.*

Caracteristici terapeutice

Este, prin excelență, remediul vegetal pentru bronșite și astm cronic. Și are maximum de eficacitate dacă este asociat cu fenicul și brustur.

Este, de asemenea, recomandat în caz de oboseală cu pierederea poftei de mâncare, sau împotriva scăderii tensiunii arteriale.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: astm, nervozitate, insomnie, bronșită, oboseală.

Indicații minore: enterită, gastralgii (dureri de stomac), viermi intestinali, reumatism, poală albă (leucoree).

Mod de preparare: se opăresc patru linguri vârfuite cu plante mărunțite într-un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai, de-a lungul unei zile, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: toată planta (fără rădăcină).

Indicații: nervozitate, insomnie, oboseală nervoasă, bronșită, sinuzită, astm, reumatism, digestie lentă, aerofagie.

Recoltare, uscare, păstrare

Părțile superioare cu inflorescențe cu tot se recoltează când plantele au înflorit pe jumătate, pe vreme frumoasă, între orele 10 și 17. Se usucă la umbră, în strat subțire, în încăperi aerisite sau la 30°-35°C. Se pun în pungi de hârtie sau săculeţe din pânză. Pentru pulbere se macină fin produsul uscat și se păstrează în borcane de porțelan, ori în pungi pergamentoase închise ermetic.

LĂMÂI

Familia: *Rutacee.*

Nume latin: *Citrus limon.*

Numiri populare: *alămâi, chitră, lemonie, măr de țitron.*

Caracteristici terapeutice

Fructul, o bacă, având o coajă bogată în uleiuri aromatice, conține proteine, zaharuri, acid citric în suc (și alții în pulpa fructului și în coajă), săruri minerale de sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier în proporții mari, oligominerale, vitamină C foarte multă și în cantități mai mici vitaminele A, B_1, B_2, B_3, D, E, PP.

Este un revigorant infailibil, fixează calciul în oase intervenind cu succes în vindecarea fracturilor, crește rezistența generală a organismului.

Având multe utilizări în stare proaspătă, se pare că rezultate mai bune se obțin cu ajutorul ceaiurilor decât cu al pulberilor.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: coaja.

Indicații majore: febră, celulită, bronșită, cistită, dureri în gât (angine).

Indicații minore: reumatism, varice, arterioscleroză, aerofagie, oboseală.

Mod de preparare: se pun patru linguri pline de coji mărunțite într-un litru de apă, se fierb un minut, se lasă să infuzeze zece minute și ceaiul se bea călduț (sau fierbinte, după caz), de-a lungul unei zile întregi, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

În țara noastră greu de spus „recoltare"! Se cumpără unul-două kilograme de lămâi, se curăță coaja, se fac melcișori, se înșiră pe ață, se usucă la umbră și se păstrează în borcane. Dar e foarte costisitor, pentru că lămâile „golașe" nu prea țin la

frigider. Așa încât ar trebui și ele mâncate, tăiate felii și acoperite cu miere, lăsându-le să stea să se pătrundă o noapte întreagă.

LĂMÂIȚĂ

Familia: *Poacee (Graminee).*

Nume latin: *Cymbopogon citratus.*

Numiri populare: *iarba lămâii, iarbă acrișoară, iarbă de lămâi, lămâioară, țăpoșică acră.*

Caracteristici terapeutice

Graminee originară din Asia tropicală, cultivată mai ales în India și Indonezia, este utilizată în dublu scop, cosmetic (rădăcina, care dă esența de *Lemon-Grass* pentru parfum) și părțile aeriene ale plantei, ce sunt puse în mai toate ceaiurile pentru că au un gust foarte bun, răcoritor.

Singură se pare că e mult mai eficientă sub formă de capsule, mai ales în dificultăți de digestie și aerofagie.

Dar dacă vreți să slăbiți, nu uitați s-o puneți în orice ceai veți bea!

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: digestie lentă, sudație, aerofagie, oboseală nervoasă, migrenă, nervozitate.

Recoltare, uscare, păstrare

Avem iar de-a face cu un caz mai special, în sensul că nu este în mod deosebit cultivată în culturile de plante medicinale din Europa și în flora spontană (în stare sălbatică) nu există.

Dar regulile sunt cam aceleași: se taie partea superioară a plantei în zilele însorite, în miez de zi, dar nu cu tulpina păioasă

ci când este verde, se usucă în strat subțire, la umbră, în încăperi aerisite sau la 40°C și se păstrează în pungi de hârtie. Pulberea, obținută prin măcinarea plantei uscate, se pune în recipiente de porțelan ori în pungi pergamentoase închise ermetic.

LEMN DULCE

Familia: *Fabacee (Leguminoase).*

Nume latin: *Glycyrrhiza glabra.*

Numiri populare: *dulcișor, iarbă dulce, rădăcină dulce, reglisă.*

Caracteristici terapeutice

Puțin răspândit în flora spontană (în stare sălbatică), este cultivat în sudul țării ca plantă medicinală. Originar de pe coasta Asiei Mici, răspândit în sudul Europei, Asia și Africa de Nord, cultivat și în Siria, Italia, Franța, este cunoscut încă din antichitate ca „leac". Teofrast îl recomandă contra bolilor de piept, Dioscoride i-a dat numele de *Glycyrrhiza*, care înseamnă „lemn dulce", iar în Evul Mediu era cunoscut sub numele de *Liquirita*, traducerea fiind aceeași, „lemn dulce". Este foarte bine studiat din punct de vedere al compoziției chimice — multe flavonide, toate vitaminele din grupul B, mulți aminoacizi, grăsimi, zaharuri de bază, oligominerale, fiind folosit și în medicina umană și în cea veterinară. Bolile digestive — gastrite, colite, ulcere — , afecțiunile traheobronșice și pietrele la ficat și la rinichi pot fi vindecate cu ajutorul acestei plante. Se utilizează și pulberea, dar numai contra constipației, infuzia fiind cea mai indicată.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: rădăcinile și rizomul.

Indicații majore: alergii, colite, bronșite, gastralgii (dureri de stomac), aerofagie.

Indicații minore: dureri în gât, gingivite, digestie lentă, enterite.

Mod de preparare: se pun patru linguri pline de rădăcini tăiate mărunt la un litru de apă, se fierb un minut și se lasă să tragă încă zece, se strecoară și se bea tot ceaiul, între mese, pe tot parcursul zilei.

Recoltare, uscare, păstrare

Rădăcinile și rizomul se recoltează primăvara, înainte de înflorire și toamna, după căderea frunzelor, numai de la plantele în vârstă de la trei ani în sus. Se sapă șanțuri în jurul tufei. Scoase, se scutură de pământ, se spală repede într-un jet de apă, ca să nu se dizolve substanțele active, se pun la zvântat și-apoi se așază în grămezi ce se acoperă cu paie, coceni ori stuf. Se lasă așa în jur de două săptămâni, ca să fermenteze. La două-trei zile, grămada se dezvelește, se vântură bine cu furca pentru ca să nu mucegăiască și se acoperă din nou. Prin fermentare se mărește cantitatea de zaharuri și se accentuează culoarea galbenă a rădăcinilor. După cele 15 zile se taie și rizomii și rădăcinile în bucăți de 10-15 cm, iar cele groase se despică. Se usucă la soare, pe rame, în straturi subțiri, ori la 35°-40°C. Se păstrează în pungi de hârtie.

LEVĂNȚICĂ

Familia: *Lamiacee (Labiate).*
Nume latin: *Lavandula angustifolia.*
Numiri populare: *aspic, levand, livant, spichinel.*

Caracteristici terapeutice

Levănțica este un calmant perfect, dotată, în plus, cu deosebite calități bactericide (omoară bacteriile). Nu numai că des-

tinde, liniștește starea de spirit, dar și dezinfectează organismul. Este recomandată mai cu seamă iarna, deoarece vă tonifică ajutându-vă să scăpați neatinși de gripele și bronșitele anotimpului rece. Paralel, dă o senzație de relaxare profundă, de liniște interioară, de minte clară, limpede, ceea ce vă va ajuta să treceți mai ușor prin inevitabile și multiple situații de stress, caracteristice vieții de zi cu zi.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile (mai exact, inflorescențele — toată partea tulpinii acoperită de flori).

Indicații majore: nervozitate, insomnie, oboseală, celulită, migrenă.

Indicații minore: astm, tuse, reumatism, cistită, leucoree (poală albă).

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul între mese, pe parcursul întregii zile.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: florile (inflorescențele).

Indicații: insomnie, nervozitate, angoasă, stress, bronșită, migrene, celulită, colită, poală albă (leucoree), febră.

Recoltare, uscare, păstrare

Inflorescențele se strâng în prima jumătate a zilei, când conțin cea mai mare cantitate de ulei volatil (ulei esențial, esență) și, respectiv, de principii active. Nu se îndeasă în coșuri, se pun afânat. Se transportă imediat la punctele de extragere a uleiului sau se pun la uscat, în strat subțire, la umbră, ori la 30°C. Se păstrează în săculeți de pânză. Pulberea obținută prin

măcinarea produsului uscat se ține în borcane de porțelan, închise ermetic.

LIMBA MIELULUI

Familia : *Boraginacee.*

Nume latin : *Borago officinalis.*

Numiri populare : *alior, arăriel, boranță roșie, laptele câinelui, mierea ursului, otrățel.*

Caracteristici terapeutice

Puternic depurativă și diuretică, limba mielului va fi preferată lumânăricii cu flori albe, care are cam aceleași indicații în ceea ce privește tratarea afecțiunilor respiratorii, de câte ori este vorba de o boală infecto-contagioasă, caracterizată de o stare de răceală, dar la care este nevoie, în primul rând, să grăbim apariția erupției cutanate (rujeolă, scarlatină, vărsat) și să luptăm împotriva febrei.

Efectul ei calmant, protector, emolient se exercită și la nivelul intestinului în caz de constipație sau colită. În fine, planta ajută la reglarea funcțiilor urinare și favorizează eliminarea clorurilor.

Sub formă de ceai

Partea utilizată : planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore : bronșită, tuse, celulită, intoxicații, febră.

Indicații minore : răceli, constipație, dureri în gât, astm, crampe musculare (cârcei).

Mod de preparare : se pun la fiert, timp de un minut, într-un litru de apă, patru linguri pline de limba mielului bine mărunțită ; se lasă la infuzat zece minute ; se strecoară ; se bea toată cantitatea de ceai în timpul unei singure zile, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: bronșită, tuse, febră, astm, celulită, transpirații abundente, reumatism, constipație, colită, cistită, dermatoze, eczemă, angină.

Recoltare, uscare, păstrare

Planta întreagă (fără rădăcină) sau numai florile, ori doar frunzele se culeg în timpul înfloritului, se usucă la umbră, în strat subțire, de preferat în poduri acoperite cu tablă. Se păstrează în pungi de hârtie. Pulberea se va pune în pungi pergamentoase închise ermetic.

LUCERNĂ

Familia: *Fabacee (Leguminoase)*.

Nume latin: *Medicago sativa*.

Numiri populare: pe tot cuprinsul țării i se spune doar „lucernă"!

Caracteristici terapeutice

Este o plantă furajeră, de nutreț verde și însilozat, cultivată (există și în stare sălbatică, dar alte specii), deci nu este o plantă medicinală. Dar este utilizată, datorită compoziției chimice, bogată în proteine, materii azotate, hidrați de carbon (zaharuri), acizi aminați (aminoacizii: arginină, lizină, histidină), caroten, magneziu, vitaminele A, C, E, în chip de complement ajutător în regimurile de slăbire. Oboseala, sâcâiala, „stressul siluetei", toate prezente când te-apuci de „înfometare" de dragul frumuseții sunt inexistente dacă schema de „tratament" are și lucernă!

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: obezitate, celulită, oboseală, reumatism, edeme, căderea părului.

Recoltare, uscare, păstrare

Din recolta cosită se usucă la umbră, în încăperi aerisite, ori la 35°-40°C, cantitatea repartizată măcinării. Stratul subțire se întoarce de două ori pe zi, pentru ca să se usuce perfect și repede. Se macină foarte fin și se păstrează în pungi impermeabile sau merge în farmaciile verzi pentru pregătirea capsulelor sau gelulelor.

LUMÂNĂRICĂ ALBĂ

Familia: *Scrofulariacee.*

Nume latin: *Verbascum thapsus.*

Numiri populare: *ciucurică, coada lupului, coada vacii, corobatică, corovatic, corovatică, lemnul Domnului, lipan, lumânarea Domnului, pur.*

Caracteristici terapeutice

Emolientă, diuretică și sudorifică, lumânărica albă este utilizată în lupta contra inflamațiilor bronhiale și a durerilor în gât, ori în caz de suferințe respiratorii cronice.

Calmantă și ușor narcotică, ușurează foarte mult suferințele celor astmatici.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile.

Indicații majore: astm, bronșite, tuse, febră, răceală.

Indicații minore: dermatoze, diaree însoțită de dureri, cistită, celulită, edeme ale gleznelor.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline-ochi de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea, toată cantitatea de ceai, între mese, pe parcursul unei zile întregi.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: florile.

Indicații: bronșită, astm, angine, guturai, gripă, febră, intoxicații.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se recoltează eșalonat, pe măsură ce se deschid, pe timp frumos, între orele 11-12, din luna iunie până la începutul lunii septembrie. Culegerea se face prin ciupirea și desprinderea florii de pe axul tulpinii. Caliciul (învelișul de frunzișoare verzi) plantei se înlătură. Se usucă la soare, într-un singur strat, pe rame sau pe coli de hârtie, ori la 50°-60°C. Se păstrează în pungi de hârtie sau în săculeți de pânză. Produsul pentru pulbere se macină fin și se păstrează în borcane de porțelan închise ermetic.

MĂCEȘ

Familia: *Rosacee.*

Nume latin: *Rosa canina.*

Numiri populare: *cacadăr, călcădăriu, ciucuri de mărăcine, cocașder, glogheje, laba mâței, mărăcine, mărăcinele ciorii, mărăcinele coțofenei, măsieș, răsură, rug de măceș, rug sălbatic, rugul vacii,*

rujă, scoabe, scochin, scoruș nemțesc, sipică, suieș, trandafir, trandafir de câmp, trandafir sălbatic, tufă de rug, zgorghin.

Caracteristici terapeutice

Este întâlnit în stare sălbatică, la noi în țară, pe lângă garduri, drumuri, în margini și rărituri de pădure, pe litoral. Dar este răspândit și în restul Europei, Asia de Vest și Africa de Nord. Nu este cultivat în mod special.

Datorită procentului uluitor de vitamină C pe care îl conțin fructele — măcești cărnoase sunt, de fapt, niște receptacule ce închid în interiorul lor fructele propriu-zise, numite achene, care sunt ca niște semințe de ardei gras, mai bombate și păroase — , și anume, 500-1000 mg %, cât și a celorlalte vitamine — B_2, K, PP, provitamina A (600-1000 mg %) — , a sărurilor minerale, ele constituie cel mai eficient, sigur și rapid remediu împotriva avitaminozelor, oboselii, febrei.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: măcești.

Indicații majore: oboseală, febră, calculi renali (pietre la vezică), migrene, intoxicații.

Indicații minore: suferințe hepatice, diaree nervoasă, edeme ale gleznelor, palpitații cardiace, viermi intestinali.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de măcești cu un litru de apă clocotită, se mai clocotesc un minut, se lasă să infuzeze altele zece, se strecoară și se bea tot ceaiul de-a lungul unei zile, între mese și la distanță de ele.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg fructele cu mâna și se usucă artificial, la 100°-105°C. Se păstrează în săculeți de pânză.

MĂGHIRAN

Familia: *Lamiacee (Labiate)*.

Nume latin: *Majorana hortensis*.

Numiri populare: *iederă, maderan, maioran, mărgăran, mederean, megerean, mighiran, pupi, șovârf*.

Caracteristici terapeutice

Răspândit din Africa de Nord până în Indiile Orientale, având un conținut bogat în uleiuri eterice, acid ascorbic, oligoelemente, era venerat de egipteni, care îl numeau „planta lui Osiris". Ei utilizau această plantă divină ca revitalizant și calmant al nervilor. Pomada preparată cu ulei esențial de măghiran era leacul suveran pentru vindecarea unor paralizii.

Sub formă de ceai

Partea utilizată frunzele.

Indicații majore nervozitate, insomnie, oboseală, bronșită, cistită.

Indicații minore: menstre dureroase, aerofagie, gastralgii (dureri de stomac), palpitații cardiace, menopauză.

Mod de preparare: se pun patru linguri pline de frunze într-un litru de apă, se fierb un minut, se lasă să tragă încă altele zece, se strecoară și se bea tot ceaiul, de-a lungul unei zile, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: florile.

Indicații: insomnie, nervozitate, oboseală nervoasă, spasmofilie, migrenă, celulită, bronșită, angoasă, impotență, digestie lentă.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg înainte de înflorire, prin tăierea tulpinilor la 5-6 cm deasupra solului. Florile se culeg din iulie până în septembrie, complet înflorite. Totul se usucă la umbră, în strat subțire, sau la 30°-35°C. Se păstrează în pungi de hârtie. Pulberea din flori se pune în pungi pergamentoase, închise ermetic.

MĂSLIN

Familia: *Oleacee*.
Nume latin: *Olea europea*.
Numiri populare: *masin, maslin*.

Caracteristici terapeutice

Este o plantă utilizată prin excelență pentru tratarea tulburărilor de circulație arterială și a efectelor secundare ale acestora. Are avantajul că poate fi utilizat pe durate nelimitate, neprovocând simptome cardiodepresoare. Este și un ajutor prețios în caz de diabet, deoarece ameliorează funcționarea pancreasului și permite scăderea glicemiei.

În curele prelungite, făcute pentru scăderea hipertensiunii, acțiunea lui poate fi mult mai puternică dacă este asociat cu capsule de sulfină.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: hipertensiune, arterioscleroză, diabet, celulită, nervozitate.

Indicații minore: insomnie, uree, calculi renali, îngrășare, oboseală.

Mod de preparare: se lasă să fiarbă, într-un litru de apă, un minut, patru linguri de frunze; apoi se așteaptă încă zece minute,

pentru ca să infuzeze bine; se strecoară; se bea toată cantitatea de ceai într-o zi, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: hipertensiune, diabet, intoxicație, uremie, îngrășare, varice, hemoroizi, suferințe hepatice.

Recoltare, uscare, păstrare

Se recoltează frunzele tinere, în verde, dar bine păroase pe partea inferioară, se usucă în strat subțire, la umbră, în încăperi aerisite, și se păstrează în săculeți de pânză.

MENTĂ DULCE

Familia: *Lamiacee (Labiate)*.

Nume latin: *Mentha viridis*.

Numiri populare: *borșniță, camfor, diană, ghiazmă, gnintă dulce, izmă dulce, izmă verde, mentă verde, mintă de camfor, poleai, trandehir, veșniță*.

Caracteristici terapeutice

În fitoterapia românească, și în multe alte țări, nu este o specie considerată medicinală; sunt prețuite menta piperată, menta creață, izma broaștei, busuiocul cerbilor. Dar autorii indică în mod deosebit această specie: *Mentha viridis*.

Deși e mai puțin bogată în uleiuri esențiale și principii active, menta dulce pare a fi preferată de homeopați.

Ea este de neînlocuit în caz de aciditate gastrică (arsuri la stomac) și chiar de ulcere.

Este un tovarăș ideal dacă vreți să aveți o digestie ușoară.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: gastralgii (dureri de stomac), oboseală, nervozitate, angoasă, aerofagie, insomnie.

Indicații minore: celulită, febră, crampe musculare (cârcei), dureri în gât.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de frunze mărunțite cu un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze încă zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul de-a lungul zilei, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: gastralgii (dureri de stomac), ulcer gastric, digestie lentă, aerofagie, nervozitate.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg frunzele înainte de înflorirea plantei, se usucă la soare ori la umbră, sau la 35°C și se păstrează în pungi de hârtie. Pentru pulbere se macină produsul uscat și se pune în pungi pergamentoase, impermeabile.

MENTA PIPERATĂ

Familia: *Lamiacee (Labiate)*.

Nume latin: *Mentha piperita*.

Numiri populare: *borșniță, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazma broaștei, giazmă, giugiumă, gnintă, iarbă neagră, iasmă, izmă bună, mintă de chicușuri, mintă moldovenească, mintă neagră, nintă, nintă broștească, nintă de camfor, nintă de chicătură, nintă de picușuri, nintă rece*.

Caracteristici terapeutice

Stimulent puternic, foarte bogată în uleiuri esențiale, este foarte potrivită pentru tratarea tuturor cazurilor de oboseală legate de o digestie proastă. Accelerează evacuarea bilei, înlesnește buna funcționare a ficatului și „curăță intestinele"

În caz de nervozitate accentuată este bine să alegeți menta dulce. Menta piperată, prea stimulentă, nu este o alegere bună pentru persoanele foarte nervoase.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: oboseală generală, indigestie, digestie leneșă, aerofagie, aerocolie, vertij, impotență, suferințe hepatice.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg când ajung la lungimea de 6 cm. Se rupe frunză cu frunză. Uscarea se face la soare sau la umbră, pe rogojini, în strat subțire, ori la 35°C. Se păstrează în pungi de hârtie duble. Pulberea se ține tot în pungi, dar pergamentoase, închise ermetic.

MESTEACĂN ALB

Familia: *Betulacee.*

Nume latin: *Betula alba (Betula pendula).*

Numiri populare: *mastacân, mesteacăn, mestecan.*

Caracteristici terapeutice

Arbore foios răspândit în Europa, nordul și estul Asiei, având optimul de dezvoltare în Carpații Orientali și Nordici, formează păduri întinse și în teritoriile cuprinse între câmpiile baltice și centru euro-asiatic. Conținutul chimic al frunzelor, saponine, ta-

nin, rezine, ulei volatil, substanțe minerale, vitamina C, îl recomandă în tratarea reumatismelor.

Sub formă de ceaiuri

Partea utilizată: frunzele,

Indicații majore: reumatism, dermatoze, intoxicații, edeme, arterioscleroză.

Indicații minore: aerofagie, digestie lentă, migrene, viermi intestinali, febră.

Mod de preparare: se fierb, un minut, patru linguri de frunze mărunțite cu un litru de apă, se lasă la infuzat încă zece, se strecoară și se bea tot ceaiul într-o zi.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele tinere, lipicioase, se culeg din mai până în iulie, prin strujirea ramurilor. Se usucă la umbră, în strat subțire, ori la maximum 35°C și se păstrează în săculeți de pânză.

MUR

Familia: *Rosacee*.

Nume latin: *Rubus fruticosus*.

Numiri populare: *mură, mur de pădure, mur negru, mur pădureț sălbatic, mur tufos, rug, rug de mure*.

Caracteristici terapeutice

Fructele, foarte bogate în substanțe minerale (calciu, sodiu, potasiu), vitamina A și C, tanin, acizi organici, sunt extraordinar de nutritive și depurative. Frunzele, ce au în special vitamina C, dar și tanin, flavonoide și acizi organici, au un efect curativ remarcabil în afecțiunile gastrice și tulburările circulatorii.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: gastralgii (dureri de stomac), poală albă (scurgeri vaginale), cistită, hemoroizi, flebită.

Indicații minore: gingivite, diabet, febră, edeme ale gleznelor, varice.

Mod de preparare: într-un litru de apă rece se fierb, timp de un minut, patru linguri pline de frunze; se lasă alte zece minute la infuzat, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai, de-a lungul unei zile, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

Foliolele frunzelor se recoltează prin strujirea lor de pe rămurele, înaintea și în timpul înfloritului, se usucă la umbră, în încăperi bine aerisite, ori la 40°-50°C și se păstrează în săculețe de pânză.

MUȘEȚEL MARE

Familia: *Asteracee (Composite)*.

Nume latin: *Chamaemelum nobile (Anthemis nobilis)*.

Numiri populare: *mamoriță, matricea, mărarîul câinelui, morună, moșițel, muscățel, mușățea, mușețel nobil, ochiul boului, poala Sf. Mării, roman, romaniță, romaniță nobilă, romașcă, romoniț*.

Caracteristici terapeutice

Remarcabil echilibrant, mușețelul acționează asupra tuturor simptomelor datorate sau legate de tulburările nervoase. În astfel de situații este asociat cu angelica și administrat între mese. În caz de migrene are maximum de eficiență asociat cu salcia și coacăzul negru.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile.

Indicații majore: migrene, oboseală, depresie, insomnie, nervozitate.

Indicații minore: digestie lentă, menopauză, menstre dureroase (dismenoree), viermi intestinali, gastralgie (dureri de stomac).

Mod de preparare: se opăresc patru linguri vârfuite de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă zece minute la infuzat, se strecoară și se bea tot ceaiul, de-a lungul zilei, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: florile.

Indicații: insomnie, nervozitate, viermi intestinali, depresie, migrene, inapetență (lipsa poftei de mâncare), febră, nevralgii, constipație, menstre neregulate, diaree nervoasă.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se culeg înainte de maturitate, pe vreme însorită, la orele de amiază, rupând fiecare inflorescență („floarea" de mușețel este, de fapt, o inflorescență, un *capitul* format din zeci de flori), se usucă pe un singur rând și se păstrează în pungi de hârtie sau în săculeți de pânză. Florile uscate se macină și pulberea se ține în borcane de porțelan ermetic închise.

NALBĂ DE PĂDURE

Familia: *Malvacee*.

Nume latin: *Malva sylvestris*.

Numiri populare: *bănuței, cașul popii, colăcei, creață, floricele negrâi, mălagă, nalba calului cea măruntă, nalbă albă, nalbă de câmp, nalbă mică, nalbă sălbatică, vărsat*.

Caracteristici terapeutice

Cunoscută din antichitate ca „legumă", nalba de pădure este o plantă deosebit de apreciată în fitoterapie deoarece ea înmoaie, catifelează şi protejează mucoasele, permite curăţirea bronhiilor fără să le irite. Romanii consumau mlădiţele tinere în ziua ce urma după un ospăţ copios, ca să-şi liniştească stomacul şi intestinele iritate de-atâta mâncare şi băutură. Carol cel Mare şi Ludovic cel Blajin au decretat cultivarea ei în toate grădinile imperiale, considerând-o indispensabilă pentru sănătatea lor.

Faceţi provizii de nalbă pentru iarnă şi, imediat ce simţiţi că „vă ia cu frig", că începe să „vă usture în piept", beţi ceai de nalbă şi luaţi şi capsule.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile.

Indicaţii majore: inflamaţii ale mucoaselor, bronşite, gastralgii (dureri de stomac), enterite, nefrite.

Indicaţii minore: hemoroizi, cistite, suferinţe ale prostatei, metrite, poală albă (scurgeri vaginale).

Mod de preparare: opăriţi patru linguri pline de flori cu un litru de apă clocotită, lăsaţi ceaiul să tragă zece minute, strecuraţi-l şi beţi toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: florile.

Indicaţii: colite, enterite, bronşite, hemoroizi, astm, leucoree (poală albă), celulită, nervozitate, dureri în gât.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se culeg în timpul înfloririi, pe vreme însorită, la intervale de una-două zile, pe măsură ce se deschid bobocii. Se

usucă la umbră, în strat subțire, într-un singur rând, pe rogojini sau hârtie, în podul caselor, în șoproane și se păstrează în pungi de hârtie. Pulberea se pune tot în pungi, dar pergamentoase, închise ermetic.

NALBĂ MARE

Familia : *Malvacee.*

Nume latin : *Althaea officinalis.*

Numiri populare : *nalbă albă, nalbă bună, nalbă de câmp, nalbă de luncă, nalbă de pădure, rujă.*

Caracteristici terapeutice

Originară din regiunea estică a Mării Mediterane, cultivată de multă vreme în Germania, Franța, Italia, țările baltice, Rusia. Scăpată din cultură, a devenit spontană și s-a răspândit în Europa, Asia, Africa de Nord. Are acțiune emolientă, antidiareică, antiinflamatorie, antitusivă.

Sub formă de ceai

Partea utilizată : rădăcina.

Indicații majore : inflamații ale mucoaselor, cistită, metrită, bronșită, gastralgie (dureri de stomac).

Indicații minore : enterite, tuse, dureri în gât, diaree nervoasă.

Mod de preparare : se fierb patru linguri pline de rădăcini mărunțite, într-un litru de apă, timp de trei minute și se lasă să infuzeze încă zece minute. Se strecoară și se bea tot ceaiul într-o zi, între mese.

PARACHERNIȚĂ

Familia : *Urticacee.*

Nume latin : *Parietaria officinalis.*

Numiri populare: *grâul potârnichii, matrice, pir, politriche, urzică moartă.*

Caracteristici terapeutice

La fel de eficientă și sub formă de ceai și ca pulbere (condiția fiind să se bea multă apă dacă luați capsule), parachernița este o plantă „anticelulită" prin excelență. Deosebit de benefică pentru sănătatea aparatului genito-urinar al femeii, ea este de neînlocuit în lupta împotriva reținerii de apă în țesuturi.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: celulită, obezitate, suferințe hepatice, nervozitate, oboseală.

Indicații minore: reumatism, gută, edeme, dermatoze, cistită.

Mod de preparare: se fierb, timp de un minut, într-un litru de apă, patru linguri pline cu planta mărunțită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul într-o zi, între mese dar la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcini).

Indicații: celulită, colită, cistită, reumatism, retenție de apă, edeme, lenevire a vezicii urinare, calculi renali.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culege planta pe timp însorit, prin tăiere la 2-3 cm de la nivelul solului, se usucă la umbră, în strat subțire, și se păstrează în pungi de hârtie. Plantele se macină fin și pulberea se pune în pungi de hârtie, pergamentoase, închise ermetic.

PĂDUCEL

Familia: *Rosacee.*

Nume latine: *Crataegus monogyna (Crataegus oxycantha).*

Numiri populare: *căcădară, gherghin, măceş, mălai moale, mălai nesărat, mălaiul cucului, mălăet, mărăcin.*

Caracteristici terapeutice

Floarea de păducel este cu precădere benefică în condiţiile de stress permanent, caracteristice vieţii noastre în acest secol. Dintre toate calităţile ei, cea de reglare a sistemului nervos vegetativ („marele simpatic") trebuie în primul rând evidenţiată. Anticii numeau arbustul „nobilul spin", arătându-şi astfel deschis, direct, veneraţia faţă de el. În secolul 11, Pietro Crescenzi îi lăuda proprietăţile inegalabile în lupta împotriva oricărei intoxicaţii organice, în special efectul lui terapeutic asupra gutei. Doica Mariei de Medicis — Louise Bourgeois — convinsese întreaga Curte regală să bea ceai de păducel, afirmând că dizolvă pietrele la rinichi şi vezică. Iar acţiunea lui asupra inimii a fost pusă în evidenţă de cercetătorii americani la începutul secolului 20. Toate experimentele ştiinţifice ce au urmat, pentru verificarea acestui lucru, l-au confirmat.

Se utilizează ca infuzie, decoct, tinctură, dar noi vi-l recomandăm sub formă de pulbere, proprietăţile lui păstrându-se astfel integral.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: florile.

Indicaţii: palpitaţii cardiace, menopauză, hipertensiune arterială, angoasă, nervozitate, insomnie, bufeuri (valuri de căldură în menopauză), edeme, calculi renali (pietre la rinichi), oboseală, arterioscleroză, diaree nervoasă, distonie neurovegetativă.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se recoltează pe timp uscat, la începutul deschiderii bobocilor, din aprilie până în mai, se usucă la umbră, în strat subțire, ori la 35°C și se păstrează în pungi de hârtie. Pulberea se va ține tot în pungi, pergamentoase și ermetizate.

PĂPĂDIE

Familia: *Asteracee (Composite).*

Nume latin: *Taraxacum officinale.*

Numiri populare: *buhă, cicoare, crestățea, floarea broaștei, floarea găinii, floarea mălaiului, floarea sorului, floarea turcului, flori galbene, gălbinele grase, guța găinii, lăptucă, lilicea, ochiul boului, ouăle găinilor, pana vâzgoiului, papa găinii, papalungă, pui de gâscă, turci.*

Caracteristici terapeutice

Considerată „marea drenatoare" prin excelență, ea curăță organismul în profunzime, obligă vezica biliară să se golească, stimulează funcția antitoxică a ficatului, ușurează activitatea rinichilor. Nu există tratament de slăbire fără păpădie, nu există remediu fitoterapeutic împotriva oboselii fără ajutorul ei.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: rădăcina, frunzele.

Indicații majore: suferințe hepatice, celulită, obezitate, intoxicații, reumatism.

Indicații minore: diabet, arterioscleroză, varice, digestie lentă, hemoroizi.

Mod de preparare: se fierb cinci linguri pline cu plante într-un litru de apă, se lasă să clocotească trei minute și apoi să tragă,

luând vasul de pe foc, încă zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea într-o zi, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: rădăcina și frunzele.

Indicații: suferințe hepatice, lenevire a vezicii biliare, digestie lentă, obezitate, celulită, diabet, intoxicație, constipație, dermatoză, acnee, dezechilibru endocrin.

Recoltare, uscare, păstrare

Rozeta de frunze se culege primăvara, prin lunile aprilie-mai, iar rădăcina, toamna, în septembrie-noiembrie sau primăvara, de timpuriu, în martie-aprilie. Uscarea se face la umbră, în strat subțire, în locuri foarte bine aerate ori la 40°-50°C. Se păstrează în săculeți de pânză. Pulberea obținută din măcinarea frunzelor și a rădăcinii se păstrează în borcane de porțelan.

PIN

Familia: *Pinacee.*

Nume latin: *Pinus sylvestris.*

Numiri populare: *brad, brad de munte, cățuni, chifăr, chin, jolcă, luciu, malete, molid, pin de munte, pinel, pin roșu, pin silvestru, schin, silhă, sosenca, tin, zadă.*

Caracteristici terapeutice

Deoarece au o puternică acțiune antiseptică asupra căilor respiratorii, mugurii de pin sunt utilizați, pe timp de iarnă, în prevenirea gripelor, răcelilor (două-trei capsule, zilnic). În caz de gripă sau de bronșită se pot lua și șase capsule, asociate cu încă șase de limba mielului (ori, pur și simplu, pulbere — o capsulă fiind egală cantitativ cu un vârf de cuțit — sau ceaiuri).

De asemenea, trebuie totdeauna să nu uităm de el când este vorba de inflamații urinare sau hepatice și să-l asociem cu plantele specifice afecțiunilor (iarba neagră sau anghinaria). Pe de altă parte, mugurii de pin cresc întotdeauna viteza de reacție a organismului față de boli.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: mugurii.

Indicații majore: bronșită, cistită, intoxicare, impotență, oboseală.

Indicații minore: gastralgii (dureri de stomac), tuse, răceală, gripă, sinuzită.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de muguri cu un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul de-a lungul unei zile, între mese și la distanță de ele.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg în februarie, doar cei de pe ramurile laterale, cei terminali fiind lăsați pentru asigurarea creșterii arborelui. Se usucă la umbră, în strat subțire, ori la 30°C. Se păstrează în pungi de hârtie.

PIR

Familia: *Poacee (Graminee).*

Nume latin: *Agropyron (Elymus) repens.*

Numiri populare: *albei, chir, grâul mâței, iarba câinelui, pir gros, pir mic, răgălie, tirău.*

Caracteristici terapeutice

Unul dintre numele date în popor — *iarba câinelui* — se datorește faptului că, în caz de constipație, ori când îi doare burta,

câinii mănâncă... pir! Instinctul nu-i înşală, planta fiind, prin excelenţă, depurativă.

El este utilizat, în asociere cu alte plante medicinale depurative, în cure de trei săptămâni, făcute primăvara ori toamna, pentru dezintoxicarea organismului, în general.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: rădăcina.

Indicaţii majore: reumatism, celulită, bronşită, retenţie urinară, digestie proastă.

Indicaţii minore: circulaţie venoasă proastă, dermatoze, edeme ale gleznelor, intoxicare.

Mod de preparare: se fierb, timp de trei minute, patru linguri pline cu rădăcini mărunţite într-un litru de apă. Se lasă la infuzat zece minute, se strecoară şi se bea toată cantitatea de ceai de-a lungul unei zile, între mese şi la distanţă de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: rădăcina.

Indicaţii: reumatism, artrită, suferinţe hepatice, celulită, acid uric în sânge, calculi biliari, gută, edem, aerofagie, colică renală.

Recoltare, uscare, păstrare

Rizomii cu rădăcini se scot din pământ primăvara şi toamna, se spală în curent de apă rece, se înlătură partea aeriană a plantei, se usucă la soare, ori în încăperi bine aerisite sau la 35°-40°C. Se păstrează în pungi de hârtie. Pulberea se pune în pungi duble, pergamentoase, închise ermetic.

PORTOCAL

Familia: *Rutacee.*

Nume latin: *Citrus aurantium* subsp. *sinensis.*

Numiri populare: *naranză, nărozmă dulce, neramce, noroanță, pomoroancă, portucal, purducalie.*

Caracteristici terapeutice

Originar din China și India, adus în Europa în timpul cruciadelor, s-a răspândit în zona mediteraneeană. Are o valoare energetică mare, fiind deosebit de bogat în zaharuri, vitamine și săruri minerale. Este un revigorant de excepție, fiind deosebit de benefic în perioada de creștere, în convalescențe și în stările de oboseală.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile.

Indicații majore: nervozitate, digestie lentă, insomnie, aerofagie, bronșită.

Indicații minore: gastralgii, migrene, palpitații cardiace, viermi intestinali, tuse.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea doar câte o cană înainte de mesele principale.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se culeg una câte una sau buchețele florale, în lunile aprilie-mai, când sunt complet înflorite, se îndepărtează caliciul și se usucă la umbră, în strat unic, ori la 30°C. Se păstrează în pungi de hârtie impermeabilă sau celofanată.

PORTOCAL AMAR

Familia: *Rutacee.*

Nume latin: *Citrus aurantium*, subsp. *amara*, var. *bigaradia.*

Numiri populare: *bigaradier, naranză, nărozmă, neramce, noroanță, pomeranță, pomoroancă, portucal amar, purdacalie amăruie.*

Caracteristici terapeutice

Originar de pe coastele sudice ale Himalaiei şi din regiunea Mării Mediterane, s-a aclimatizat în Florida şi în alte ţinuturi subtropicale şi tropicale, în sudul Europei fiind cultivat. A apărut, ca varietate, înaintea portocalului dulce, proprietăţile lui fitoterapeutice fiind mult mai puternice decât ale acestuia.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: mugurii florali.

Indicaţii majore: aerofagie, digestie lentă, suferinţe hepatice, palpitaţii, insomnie.

Indicaţii minore: oboseală, diaree nervoasă, spasme cardiace, balonări, febră.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de boboci neînfloriţi cu un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze zece minute, se strecoară şi se bea tot ceaiul pe parcursul unei zile, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicaţii: nervozitate, oboseală, digestie lentă, aerofagie, angoasă, stare depresivă, oboseală intelectuală, pierdere de memorie.

Recoltare, uscare, păstrare

Bobocii se culeg în stadiul de mugure floral, când sunt complet acoperiţi de cele cinci sepale verzi ale caliciului şi li se vede doar vârful. Se îndepărtează frunzişoarele, se rupe bobocul din

caliciu și se usucă la umbră, în strat subțire ori la 30°-35°C. Frunzele se culeg înainte de înflorire și se usucă la fel, numai uscarea artificială este la 40°C. Ambele se păstrează în pungi de hârtie impermeabilă ori celofanată, ca și pulberea obținută prin măcinarea lor.

PORUMB

Familia: *Poacee (Graminee).*

Nume latin: *Zea mays.*

Numiri populare: *cucuruz, gârnișor, mălai, păpușe, penche, porâmb, tenchiu, tengheri.*

Caracteristici terapeutice

Este un diuretic prin excelență, fiind utilizat, în general, pentru eliminarea apei din țesuturi și reglarea funcțiilor aparatului renal. În fitoterapie sunt utilizate florile femele, ale căror stigmate, în totalitate, alcătuiesc mătasea porumbului.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: stigmatele (mătasea).

Indicații majore: celulită, obezitate, reumatism, calculi renali, cistită.

Indicații minore: suferințe hepatice, edeme, gută, albuminurie, artrită.

Mod de preparare: se lasă să fiarbă un minut, într-un litru de apă, patru linguri pline cu mătase, apoi se mai așteaptă zece minute să infuzeze ceaiul și se strecoară; toată cantitatea se bea într-o singură zi, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

Mătasea se culege înainte de coacerea boabelor, când sunt în faza de lapte. Se usucă la umbră, în strat subțire și se păstrează în pungi de hârtie.

RIDICHE NEAGRĂ

Familia : *Brasicacee*.

Nume latin : *Raphanus sativus*, convar. *niger*.

Numiri populare: *arape, aripane, rădiche, rădiche de grădină, răghiți, redichi, ridiche de bere, ridiche de iarnă, ridiche de toamnă, ridiche neagră de iarnă, ridiche tomnatică*.

Caracteristici terapeutice

Este ideală pentru stimularea ficatului și degajarea vezicii biliare. Favorizează, de asemenea, funcționarea rinichilor, scăpând astfel organismul de toxinele acumulate din cauza stressului și a oboselii. În curele de primăvară și toamnă, necesare curățării sângelui și ficatului, ridichea neagră este unul dintre principalii componenți ai tratamentului cu plante.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : rădăcina tuberozitată (ridichea propriu-zisă).

Indicații : suferințe hepatice, atonie veziculară, digestie lentă, constipație, dermatoze, greață, bronșită, astm.

Recoltare, uscare, păstrare

Se consumă crude, ca atare, sau se rad, se usucă și se obține pulbere, sau se trec prin storcător și se prepară suc. Pulberea se păstrează în borcane de porțelan ori se fac capsule, iar concentratul de suc se îmbuteliază în fiole buvabile.

ROINIȚĂ

Familia : *Lamiacee (Labiate)*.

Nume latin: *Melissa officinalis*.

Numiri populare: *alămâiță, buruiana stupilor, busuiocul stupului, cătușnică, floarea stupilor, iarba albinelor, iarna roilor, izma stupilor, lămâiță, mătăciune, melisă, mintă, motoacă, poala Sf. Mării, răstupească, roiște, stupelniță, voioșniță de albini.*

Caracteristici terapeutice

Are acțiune benefică remarcabilă în caz de angoase, grețuri, vertije și, în general, când starea de nervozitate devine o permanență și se reflectă asupra bunei funcționări a sistemului digestiv.

Se pare că are și marele merit de-a evita crizele de indispoziție create de menstră, sarcină sau insatisfacții sexuale, la femei și tinerele fete.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: migrenă, nervozitate, vertij, emotivitate, insomnie.

Indicații minore: celulită, crampe musculare, menopauză, menstre dureroase (dismenoree), aerofagie.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de frunze cu un litru de apă clocotită, se lasă să infuzeze preț de zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul într-o singură zi, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: oboseală de ordin nervos, nervozitate, angoase, grețuri, palpitații, digestie lentă, aerofagie, febră, celulită, migrene.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg în timpul înfloririi plantelor (în lunile iunie-august), se usucă la umbră, în strat subțire, ori la 30°C și se

păstrează în pungi de hârtie, la fel ca și pulberea, obținută după măcinarea produsului uscat.

ROTUNGIOARĂ

Familia: *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin: *Glechoma hederacea.*

Numiri populare: *brâncă, buruiana leacului, buruiana zgăibii, buruiană de orbalț, buruiană rotundă de bube, cătușnica copiilor, coada ielelor, creasta văilor, frunză de zgaibă, iarba cârtițelor, iarba mătrililor, iedera zânelor, mărul lupului, nejălnică, orbalț, pelungoasă, piperul apelor, prelungioasă, pristinioară, rănunchioară, rotundioară, silnică, supărare.*

Caracteristici terapeutice

Este planta utilizată, empiric, pentru cicatrizarea, dezinfectarea și vindecarea rănilor de tot felul, așa cum arată și multe din numele ce i s-au dat. Dar compoziția ei chimică, în care prevalează taninul, colina, substanțele amare, indică proprietățile ei terapeutice în vindecarea suferințelor hepatice și renale, uleiul volatil contribuind la calmarea tusei și a inflamațiilor bronhice.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: bronșită, tuse, astm, cistită, gastralgii (dureri de stomac).

Indicații minore: litiază urinară, poală albă (leucoree), oboseală, inflamații ale mucoaselor.

Mod de preparare: se fierb, timp de un minut, patru linguri de plante mărunțite într-un litru de apă, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg plantele în timpul înfloritului, pe vreme frumoasă, se usucă la umbră, în strat subțire, se întoarce stratul din timp în timp și se pun apoi în pungi de hârtie; uscarea artificială se face la 50°C.

ROZMARIN

Familia: *Lamiacee (Labiate)*.
Nume latin: *Rosmarinus officinalis*.
Numiri populare: *dendrului, mirtin, rojmalin, rusmarin*.

Caracteristici terapeutice

Este o plantă tonică prin excelență. Deosebit de eficientă în ceea ce privește revigorarea generală a organismului, acțiunea lui este prelungită în timp, deoarece favorizează asimilarea alimentelor, stimulând funcționarea ficatului, accelerând circulația arterială, aducând un aflux de sânge nou în celule, regenerând starea țesuturilor.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: suferințe hepatice, oboseală, bronșită, impotență, digestie lentă.

Indicații minore: migrene, vertije, aerofagie, celulită, hipotensiune.

Mod de preparare: se pun să fiarbă doar un minut, într-un litru de apă, patru linguri vârfuite cu frunze, se lasă să infuzeze încă zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul într-o zi, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: oboseală, impotență, frigiditate, arterită, atonie veziculară, suferințe hepatice, migrene, vertije, astm, hipotensiune, menstre dureroase, digestie lentă.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg frunzele ce au 2-3 mm lungime și lățime, pe timpul înfloritului (lunile aprilie-mai), se usucă în încăperi aerisite, se păstrează în pungi de hârtie; pentru pulbere pungile vor fi pergamentoase, duble, închise ermetic.

SALCE

Familia: *Liliacee.*

Nume latin: *Smilax salsaparilla.*

Numiri populare: nu are, fiind o specie mediteraneeană, ce nu crește la noi în țară; doar în Dobrogea există o „soră" de-a ei, *Smilax aspera*; în floricultură, toți arbuștii ornamentali din genul *Smilax* sunt cunoscuți sub acest nume (al genului) sau sub cel de „salce", pe care l-am adoptat și noi.

Caracteristici terapeutice

Drenând toxinele ce se elimină prin piele, salcea este eficientă în tratamentul herpesului, dar e mult mai activă în aplicații locale, externe, sub formă de pulbere, grăbind cicatrizarea.

Sub formă de pulbere

Partea utilizată: rădăcina.

Indicații: dermatoze, reumatism, herpes, astm, gută, intoxicație, nefrită.

SALCIE

Familia : *Salicacee.*

Nume latin : *Salix alba.*

Numiri populare : *lozie, răchită, răchită albă, răchită de luncă, răchită mare, salcă, salşi, sălcuţă.*

Caracteristici terapeutice

Supranumită de strămoşii noştri „copacul durerii", îşi merită din plin „porecla" : calmează orice durere, indiferent de proveniența ei. Dă maximum de eficiență în asociere cu mușețelul în tratarea migrenelor.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : frunzele.

Indicaţii : migrene, reumatism, dureri musculare, febră, nevralgii, angoase, anxietate, dismenoree (menstre dureroase), nervozitate.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg în iunie-iulie, se usucă la umbră, în strat subțire şi se păstrează în săculeţi de pânză. Pulberea se ține în borcane de porțelan.

SALVIE

Familia : *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin : *Salvia officinalis.*

Numiri populare : *cilvie, jale, jaleş, bun, jaleş de grădină, jalnică, joaie, salbie, selghie, şalet, şerlai.*

Caracteristici terapeutice

Este o plantă medicinală a cărei acțiune constă în reechilibrarea sistemului neuroendocrin. Şi, în special, a marelui simpa-

tic. Orice femeie ce are probleme legate de ciclul menstrual şi le poate rezolva integral făcând un tratament pe bază de salvie. La mare cinste încă din Evul Mediu, planta are principii active ale căror proprietăţi terapeutice sunt deosebit de benefice în stress, oboseală, stare de nervozitate, tonus sexual scăzut.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicaţii majore: obezitate, celulită, oboseală, menstre neregulate, impotenţă.

Indicaţii minore: aerofagie, transpiraţii excesive, menopauză, adenită, sterilitate.

Mod de preparare: se pun patru linguri de frunze într-un litru de apă, se dau într-un clocot (un minut), se lasă să infuzeze încă zece minute, se strecoară şi se bea tot ceaiul într-o zi, între mese şi la distanţă de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicaţii: impotenţă, oboseală, obezitate, celulită, diabet, febră, bronşită, menstre neregulate, nervozitate, transpiraţii excesive.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg de două-trei ori pe vară, numai pe timp frumos şi după ce se ridică roua. Se usucă puse în strat subţire, la umbră, în încăperi aerisite, ori la 30^{o}-40^{o}C. Se păstrează în săculeţi de pânză sau în pungi de hârtie, ca şi pulberea, numai că ambalajele trebuie să fie impermeabile şi ermetizate perfect.

SĂMÂNȚA DRAGOSTEI

Familia: *Zingiberacee.*

Nume latin: *Elettaria cardamomum.*

Numiri populare: originară din sudul Indiei, nu crește la noi; în fitoterapie i se mai spune *Cardamom* ori *Cardamom de Malabar*, de-a lungul coastei acestuia crescând din abundență, dar se cultivă și în Sri-Lanka, America Centrală și Africa de Răsărit.

Caracteristici terapeutice

Arabii — mari cunoscători ai „puterilor" plantei — sunt cei ce au numit-o „sămânța dragostei"! În majoritatea țărilor Orientului, în cafea se amestecă, atunci când cel ce o prepară este „un specialist", și câteva mici semincioare negricioase, mai ales dacă e vorba de niște novici într-ale orientalilor! Iar dacă a trebuit să rămâneți timp mai îndelungat în aceste ținuturi v-ați dat seama cu siguranță că tonusul dumneavoastră sexual a ajuns cu o rapiditate uluitoare la zenitul posibilităților sale! Planta își merită numele: este unul dintre cei mai puternici afrodiziaci existenți și cunoscuți. În plus, ameliorează digestia și tranzitul intestinal.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: semințele.

Indicații: impotență, frigiditate, oboseală, aerofagie, digestie lentă.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg la maturitatea deplină, se macină bine uscate și se păstrează în borcane de porțelan ermetic închise.

SOC

Familia: *Caprifoliacee.*

Nume latin: *Sambucus nigra.*

Numiri populare: *haler, hoz, iboz, scorpat, soace, sog usuclu.*

Caracteristici terapeutice

Planta, de la care se utilizează doar florile în fitoterapie — deși atât ele cât și fructele au o deosebit de mare valoare alimentară și alimentar-medicală —, are acțiune antireumatică, depurativă, sudorifică, diuretică, emolientă.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile.

Indicații majore: celulită, calculi renali, intoxicare, edeme, reumatism.

Indicații minore: gută, bronșită, dermatoze, cistită, nefrită.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline-ochi de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă să tragă zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul, între mese, pe parcursul unei zile întregi.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se culeg cu mâna, pe timp frumos, după ce s-a ridicat roua, tăind întreaga inflorescență cu un cuțit. Se usucă la soare puternic, punând florile în sus, într-un strat, pe rame acoperite cu hârtie. Pe vreme rea se usucă în poduri acoperite cu tablă, bine ventilate, ori la 35°-40°C. Când s-au uscat, inflorescențele se freacă între mâini ca să rămână doar florile. Se pun apoi în pungi de hârtie sau în săculeți de pânză.

SOVÂRV

Familia: *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin: *Origanum vulgare.*

Numiri populare: *arigan, broască, budeană, busuioc de pădure, busuiocul fecioarelor, forostău, măgeran sălbatic, milet, poala Sf. Mării, rigan, solovârv, sufulf, trifoişte.*

Caracteristici terapeutice

Este o plantă ce conţine un ulei volatil deosebit de bogat în timol şi carvacrol, are substanţe amare şi oligoelemente. Datorită uleiului volatil are acţiune antispastică asupra musculaturii netede, sedativă asupra sistemului nervos central — mai ales în ceea ce priveşte centrii respiratori — , antiseptică şi stomahică (uşurează activitatea gastrică); produce o uşoară relaxare cu dilatarea alveolelor şi arborelui bronhic, uşurând respiraţia.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicaţii majore: bronşită, oboseală, tuse, astm, amenoree (menstre insuficiente cantitativ sau rare).

Indicaţii minore: aerofagie, cistită, răceli, digestie lentă, febră.

Mod de preparare: se pun la fiert un minut, într-un litru de apă, patru linguri de plante bine mărunţite, se lasă să stea zece minute, se strecoară şi se bea toată cantitatea într-o zi, între mese şi la distanţă de ele.

Recoltare, uscare, păstrare

Părţile aeriene ale plantelor se culeg în timpul înfloritului, în iulie-august, dimineaţa, după ce roua s-a ridicat. Părţile lignificate se taie de la ramificări. Plantele trebuie să aibă minimum 20 cm. Se usucă la umbră, ori la 35°C şi se pun apoi în pungi de hârtie.

SPIRULINA

Familia : *Cianoficee.*

Nume latin : *Spirulina.*

Numiri populare : nu are, fiind numită, în țara de origine, *algă de Mexic.*

Caracteristici terapeutice

Trăiește în lacurile de pe platourile înalte ale Mexicului, are o culoare foarte frumoasă, verde-albăstruie cu irizații aurii, și este extraordinar de bogată în aminoacizi esențiali, proteine, vitamine și oligoelemente. Deoarece are un procent mult mai mic de iod decât cele marine, nu există pericolul să genereze o hiperfuncție a glandei tiroide.

Recomandată în toate formele de oboseală, ea este deosebit de benefică pentru persoanele nervoase și stressate, ajutând efectiv în regimurile de slăbire.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : toată alga.

Indicații : obezitate, celulită, astenie sexuală.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culege manual sau mecanic, se usucă la soare sau la 40°-45°C, în strat subțire, se pulverizează fin și se păstrează în borcane de porțelan, ermetic închise.

SULFINĂ

Familia : *Fabacee (Leguminoase).*

Nume latin : *Melilotus officinalis.*

Numiri populare: *iarbă de piatră, molotru galben, salcină, sufulf, surcină.*

Caracteristici terapeutice

Este planta cea mai indicată pentru ameliorarea somnului celor mici, al persoanelor în vârstă, al pacienților ce suferă de angoasă ori depresie.

Este un remediu ideal pentru rezolvarea tulburărilor circulatorii și înlăturarea stării de melancolie, de „lipsă de chef", ce însoțește frecvent instalarea menopauzei.

Și mai este un excelent calmant al sistemului nervos vegetativ simpatic.

Dar, atenție, nu o utilizați înainte de o intervenție chirurgicală, deoarece are proprietăți anticoagulante.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: insomnie, angoasă, palpitații cardiace, spasme ale plexului solar, melancolie, menopauză, hipertensiune, flebită, senzație de sațietate.

Recoltare, uscare, păstrare

Părțile aeriene ale sulfinei se culeg în timpul înfloritului, pe vreme însorită, după ce se ridică roua, prin tăierea pe o distanță de circa 30 cm de la vârful plantei în jos. Se usucă la umbră, în strat subțire, ori la 30°-35°C și se păstrează în pungi de hârtie impermeabile, pergamentoase, închise ermetic, după ce plantele au fost transformate în pulbere.

TEI

Familia: *Tiliacee.*

Nume latin: *1-Tilia tomentosa (T. alba, T. argentea); 2-Tilia platyphyllos (T. grandifolia); 3-Tilia cordata (T. parvifolia, T. europea, T. sylvestris).*

Numiri populare: *1 — tei alb, tei argintiu, tei câinesc, tei bălan, tei bun, tei de toamnă; 2 — tei alb, tei de vară, tei mare, tei roșu, tei verde; 3 — tei căpresc, tei de deal, tei de mijloc, tei de pădure, tei fluturesc, tei pădureț, tei pucios, tei roșu pădureț.*

Caracteristici terapeutice

Cele trei specii pe care le-am numit mai sus sunt toate cunoscute, în lumea întreagă, sub numele comun de „tei". Deosebirea dintre ele se face prin numele latin. Dar, în popor, fiecare este totuși „botezată" cu un nume anume. În frontispiciu am inserat cele mai cunoscute și răspândite denumiri ale celor trei specii. Indiferent despre care dintre ele am vorbi, toate au aceleași utilizări fitoterapeutice. Singurul lucru ce le deosebește este utilizarea diferită a măduvii albe (inima lemnului) și a florilor cu sau fără bracteea pergamentoasă.

Măduva albă de tei este un drenator al organismului prin excelență, nici o altă plantă, chiar exotică, neputându-i sta alături. Bunicii noștri îi cunoșteau binefacerile, ea nu are nici o contraindicație și a făcut bine generații întregi de reumatici și grași, fără să le deterioreze intestinele.

Florile sunt preferate doar ele în ceaiuri, iar împreună cu bracteile numai sub formă de pulbere. Ele sunt ajutoarele nr. 1 ale micilor nervoși! Acționează ușor, pe nesimțite, și elimină tot ceea ce este oboseală nervoasă, tensiune nervoasă în stadiu de debut, agitații nocturne. În cazurile grave, cum ar fi depresiuni puternice, insomnii rebele, se pare că nu dau rezultate.

Sub formă de ceai

A. Partea utilizată: măduva albă, moale.

Indicații majore: reumatism, artrită, hipertensiune, diabet, migrenă.

Indicații minore: obezitate, intoxicare, insomnie, arterioscleroză, indigestie.

Mod de preparare: se pun cinci linguri de măduvă albă de tei într-un litru de apă rece, se lasă la macerat trei-patru ore (sau chiar o noapte întreagă), se dau într-un clocot, apoi se lasă zece minute să infuzeze, se strecoară și se bea toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese.

B. Partea utilizată. florile fără bractei.

Indicații majore: nervozitate, insomnie, angoase, palpitații cardiace.

Indicații minore: migrene, dismenoree (menstre dureroase), varice, hemoroizi, suferințe hepatice.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea câte o cană de ceai după mesele principale.

Sub formă de pulbere (capsule)

A. Partea utilizată: măduva albă, moale.

Indicații: reumatism, artrită, gută, intoxicație, suferințe hepatice, migrene, hipertensiune, constipație.

B. Partea utilizată: florile cu bractei.

Indicații: nervozitate, insomnie, valuri de călduri (bufeuri de menopauză), angoasă, spasme cardiace.

Recoltare, uscare, păstrare

Măduva albă, moale, se obține din lăstari tineri, prin cojire. Se usucă la soare, ori la 45°C, se macină fin pentru pulbere și

se pune în borcane de porțelan sau, pentru ceai, se taie în bucățele mici, se usucă la soare, în strat subțire, și se păstrează în pungi de hârtie impermeabilizată.

Florile, cu sau fără bractei, se culeg la începutul înfloririi (în iulie, la teiul argintiu, în iunie, la cel cu frunza mare și la teiul pucios), când o parte dintre ele mai sunt încă în faza de boboc, numai pe timp însorit, iar dacă plouă, la una-două zile după ce a stat ploaia. Se usucă la umbră, în strat subțire, în încăperi sau poduri bine aerisite, ori la 35°C. Se păstrează în săculeți de pânză, pentru ceai, iar pentru pulbere se macină și se pun în borcane de porțelan.

TRANDAFIR DE DULCEAȚĂ

Familia: *Rosacee.*

Nume latin: *Rosa centifolia.*

Numiri populare: *diul, flori de rug, ghiol, roză, saghis, trandachir, trandafil, trandasir.*

Caracteristici terapeutice

Zaharurile, acidul citric, pectinele, vitaminele A, B_2, C, K, PP și substanțele minerale, sodiu, potasiu, calciu, fier și magneziu, existente în petale, recomandă planta ca laxativă, depurativă, emolientă.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: bobocii.

Indicații majore: constipație, dermatoze, intoxicație, colite, oboseală.

Indicații minore: leucoree (poală albă), inflamații ale mucoaselor, bronșită.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri de petale cu un litru de apă fiartă, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea într-o zi, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

Petalele se recoltează manual, în faza de deschidere a bobocilor Se taie floarea, împreună cu receptaculul, se scot bobocii, prin smulgere din caliciu, se usucă la umbră, în strat subțire, în lădițe, și se pun apoi în săculeți de pânză.

TREI FRAȚI PĂTAȚI

Familia: *Violacee.*

Nume latin: *Viola tricolor.*

Numiri populare: *barba împăratului, buruiană de spurcăciune, buruiană de nouă daturi, catifelute, călțunași de câmp, cârligei, corosică, flori domnești, frățiori, ghizd, lămâioară, mălcez, măschioane sălbatice, soră cu frate, tămâioară, toporași, viorea.*

Caracteristici terapeutice

Nu există tratament contra acneii din care să lipsească trei frați pătați. Ea are acțiune favorabilă în orice dermatoză, indiferent de originea ei. În plus, este un laxativ ușor, neiritant, care nu dă dependență și poate da rezultate neașteptate în cazuri unde orice altă încercare a eșuat, așa cum se întâmplă de obicei în constipațiile asociate cu colite.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: dermatoze, eczeme, psoriazis, varice, hemoroizi.

Indicații minore: reumatism, oboseală, digestie lentă, cistită, crampe musculare.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri de frunze cu un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară şi se bea toată cantitatea de ceai într-o zi, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: dermatoze, acnee, psoriazis, eczemă, constipație, intoxicație, ulcere varicoase, colite, hemoroizi, flebită, reumatism, nervozitate.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg în perioada înfloririi (mai-august), tăindu-se de la bază, se usucă la umbră, în strat subțire, ori la 45°-50°C. Se păstrează în pungi de hârtie, iar pulberea (după măcinarea plantelor uscate), în borcane de porțelan ori în pungi ermetice pergamentoase.

TRIFOIȘTE DE BALTĂ

Familia: *Meniantacee*.

Nume latin: *Menyanthes trifoliata*.

Numiri populare: *bobul broaștei, plumânare, plumânea, trei frați, trifoi amar, trifoi de baltă, trifoi de lac*.

Caracteristici terapeutice

Remarcabilă ca depurativ al sângelui şi vezicii biliare, trifoiștea de baltă poate să dea rezultate nesperate în cazurile în care toate încercările de a slăbi au eșuat. Ea este tot atât de neînlocuit şi când avem de-a face cu migrene şi stare de oboseală provocate de o proastă funcționare hepatică.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: frunzele.

Indicații majore: celulită, suferințe hepatice, reumatism, oboseală, migrene.

Indicații minore: dermatoze, intoxicații, enterite, febră, menstre dureroase.

Mod de preparare: se pun la fiert doar un minut, într-un litru de apă, patru linguri de frunze mărunțite, se lasă apoi să stea zece minute și se strecoară; se bea toată cantitatea de ceai de-a lungul unei zile, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: frunzele.

Indicații: celulită, suferințe hepatice, reumatism, constipație, dermatoze, oboseală, aerofagie, amenoree, viermi intestinali.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg în perioada de înflorire a plantei (aprilie-iulie), prin tăierea lor, se usucă la umbră, ori la 60°-70°C și dacă sunt pentru ceaiuri, se pun în pungi de hârtie; dacă sunt pentru pulbere, se macină fin și se păstrează tot în pungi, dar duble, pergamentate și închise ermetic.

URZICĂ MOARTĂ ALBĂ

Familia: *Lamiacee (Labiate).*

Nume latin: *Lamium album.*

Numiri populare: *fața mâței, mierea ursului cu păr bălai, sugel alb, urzică albă, urzică creață, urzică surdă, urzici mortărețe.*

Caracteristici terapeutice

Tonică și astringentă, urzica moartă albă este o plantă ce acționează selectiv asupra uterului, mai ales în caz de menstruații

dureroase sau prea abundente. Dar influența ei benefică se extinde, implicit, asupra tuturor tulburărilor circulației venoase, apărute și la femei și la bărbați. Poate fi utilizată cu succes și în caz de afecțiuni urinare la bărbații în vârstă.

Sub formă de ceai

A. Partea utilizată: florile.

Indicații majore: leucoree (poală albă), menstre dureroase, nervozitate, cistită, suferințe ale prostatei.

Indicații minore: diaree, congestia organelor genitale.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri pline de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă să tragă zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul într-o zi, între mese.

B. Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații majore: reumatism, enterită, nervozitate, varice, hemoroizi.

Indicații minore: arterită, oboseală, febră, intoxicație, dermatoze.

Mod de preparare: se fierb patru linguri pline cu planta mărunțită, într-un litru de apă, timp de un minut și se lasă să infuzeze altele zece, se strecoară și se bea tot ceaiul pe parcursul unei zile, între mese.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată: planta întreagă (fără rădăcină).

Indicații: cistită, enterită, leucoree (poală albă), endometrită (inflamații ale mucoasei uterine), afecțiuni ale prostatei, suferințe hepatice, ciclu neregulat, varice, colite.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se culeg fără caliciu (învelișul verde de sepale), iar părțile aeriene ale plantei (frunze, tulpini) se recoltează în timpul

înfloritului (aprilie-septembrie), pe vreme însorită. Se usucă la soare, pe rame, iar noaptea se trec în camere sau poduri bine aerisite. Uscarea artificială se face la 35°-40°C. Pentru pulbere se macină fin și se păstrează în borcane de porțelan închise ermetic. Ceaiul se păstrează în săculeți de pânză.

VÂNĂTĂ

Familia : *Solanacee.*
Nume latin : *Solanum melongena.*
Numiri populare : *godină, pătlăgea, pătlăgică vânătă, tomadele.*

Caracteristici terapeutice

În regimurile de slăbit este nelipsită pulberea obținută din vinete.

Ea favorizează de două ori digestia grăsimilor : o dată, prin stimularea funcției hepatice și a formării bilei înlesnește o mai bună degradare a lipidelor, a doua oară, protejând peretele intestinal (mucoasa), împiedică trecerea grăsimilor nedigerate direct în sânge. Această calitate remarcabilă dublată de o acțiune diuretică face din vânătă una dintre cele mai utilizate plante în combaterea obezității, celulitei și excesului de colesterol.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : fructul, o bacă.

Indicații : obezitate, colesterol, celulită, suferințe hepatice, diabet.

VERBINĂ MIROSITOARE

Familia : *Verbenacee.*
Nume latin : *Lippia citriodora.*

Numiri populare: *citronela, iarbă de toate relele, verbină acrișoară* (aceste denumiri sunt preluări și adaptări în limba română ale numelor ce i se dau plantei în America, de unde este originară, și în țările unde este cultivată·, în Europa este puțin cunoscută ca plantă medicinală, farmacopeea română, ca și cea germană, de altfel, nesemnalând-o ; dar francezii și italienii o cultivă în mod special, mai ales ca plantă cu uleiuri esențiale, utilizate pentru obținerea de parfumuri).

Caracteristici terapeutice

Se pare că vechii „spițeri" îi cunoșteau foarte bine calitățile, deoarece o numeau „iarbă de toate relele" ! Principiile ei active sunt atât de numeroase încât ea acționează simultan asupra organelor de excreție, a aparatului digestiv și a sistemului circulator. Se poate utiliza cu deosebit succes în caz de febră, intoxicare și tulburări digestive.

Sub formă de ceai

Partea utilizată·. frunzele.

Indicații majore·. nervozitate, aerofagie, celulită, oboseală, gastralgii (dureri de stomac).

Indicații minore : angoasă, palpitații, insomnie, hipertensiune, migrene.

Mod de preparare : se opăresc patru linguri de frunze cu un litru de apă clocotită, se lasă zece minute să infuzeze, se strecoară și se bea câte o cană de ceai după mesele principale.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : frunzele.

Indicații : nervozitate, digestie lentă, oboseală, suferințe hepatice, atonie veziculară, migrene, insomnie, menstre neregulate.

Recoltare, uscare, păstrare

Frunzele se culeg cu mâna, prin rupere, una câte una, pe vreme însorită, după ce s-a ridicat roua, căutând să nu fie uscate și să fie cât mai parfumate (miros a lămâie). De multe ori, cele de la baza tulpinii sunt uscate dacă planta este complet înflorită. Se usucă la umbră, în strat foarte subțire și se păstrează în pungi de hârtie duble, impermeabile și închise ermetic. Pulberea, obținută din măcinarea frunzelor uscate artificial (50°C), se pune în borcane de porțelan, închise ermetic.

VIOLETĂ

Familia: *Violacee.*

Nume latin: *Viola odorata.*

Numiri populare: *călțunași, cârligei, cocoșei, fiache, floare domnească, flori mărunte, garoafe, ghiorele, hioară, hobridrag, lemoaie, ligoare, mereoare, micsandre, micșunele, nemțoaice, simboie, tămâioare, toporași, vioară, viorică, zambile de câmp.*

Caracteristici terapeutice

Se pare că este îndeosebi antitusivă datorită uleiului esențial, dar are și o acțiune calmantă asupra mucoasei gastrice, calitate conferită de mucilagiile prezente în compoziția chimică a florilor.

Sub formă de ceai

Partea utilizată: florile.

Indicații majore: bronșită, tuse, colită, cistită, dermatoze.

Indicații minore: insomnie, palpitații, gastralgii, răceală, febră.

Mod de preparare: se opăresc patru linguri vârfuite de flori cu un litru de apă clocotită, se lasă să stea zece minute, se strecoară și se bea tot ceaiul într-o singură zi, între mese.

Recoltare, uscare, păstrare

Florile se culeg în timpul înfloritului (martie-aprilie), se usucă la umbră, în strat subțire, pe rame sau ziare, ori la 40°C, se pun în pungi de hârtie și se țin la întuneric să nu se decoloreze.

VIȚĂ DE VIE

Familia : *Vitacee.*

Nume latin : *Vitis vinifera.*

Numiri populare : *acrid, aguridariu, aguridă, ană, coarnă, gie, halângar, heghi, labruscă, leoruș, poamă, razachie, rălușcă, vie sălbatică, vinie.*

Caracteristici terapeutice

Tonifică pereții venelor și capilarelor, stimulează puternic circulația sangvină de reîntoarcere, înlătură, în perioada de menopauză, apariția bufeurilor, a hemoroizilor și varicelor. Poate fi asociată cu spirulina, coada calului și coacăzul negru, în tratamentele obezității și celulitei.

Sub formă de ceai

Partea utilizată : frunzele.

Indicații majore : varice, hemoroizi, flebită, menopauză, cuperoză.

Indicații minore : menstre dureroase, enterită, congestie a organelor genitale, diaree, celulită.

Mod de preparare : se fierb preț de un minut, într-un litru de apă, patru linguri de frunze, se lasă la infuzat zece minute, se strecoară și se bea toată cantitatea de ceai într-o zi, între mese și la distanță de ele.

Sub formă de pulbere (capsule)

Partea utilizată : frunzele.

Indicații : varice, hemoroizi, bufeuri de căldură, menopauză, edeme, cuperoză, obezitate, celulită.

Recoltare, uscare, păstrare

Se culeg cu mâna, în plin soare, înainte de înflorire și se usucă la umbră, pe rame, ori la 45°C. Pulberea se obține prin măcinarea produsului uscat și punerea ei apoi în borcane de porțelan. Ceaiul se păstrează în pungi de hârtie.

COMPLEMENTELE ALIMENTARE

Dumneavoastră nu vă puteți lipsi de ele.

Noi, cu atât mai mult, nu le putem trece cu vederea.

Ritmul de viață, stressul și, mai presus de toate, calitatea din ce în ce mai proastă a alimentelor noastre, ne obligă, în prezent, dacă vrem să fim sănătoși, să ne reechilibrăm în permanență regimul alimentar.

Noi am lansat de nenumărate ori semnale de alarmă în legătură cu utilizarea abuzivă a îngrășămintelor și a ierbicidelor chimice, cu creșterea vitelor și păsărilor în baterii intensive, metode prin care se obțin cantități crescute de alimente din ce în ce mai depreciate calitativ, fără toate acele substanțe atât de necesare pe care plantele și animalele nu le pot „fabrica" decât încetul cu încetul: vitamine, oligoelemente, aminoacizi esențiali, săruri minerale.

Fără ele hrana nu are nici un dram de „substanță vie"! Nu este o „hrană vie", este o „hrană moartă".

Substanțele pe care le conține sunt niște substanțe moarte. Ele sunt în stare doar să vă îngrașe, fără să vă confere și vitalitatea necesară.

Americanii sunt printre primii care și-au dat seama de această catastrofă a „chimizării". Și pentru că nu au cum să se întoarcă

la sistemele vechi de cultivare a plantelor și creștere a animalelor, dar sunt conștienți că este nevoie de „hrană vie", au creat primele serii de complexe alimentare, ce ameliorează regimul alimentar și contribuie la menținerea sănătății.

Majoritatea complexelor alimentare descrise le veți găsi în toate farmaciile, mai ales în cadrul medicamentelor din firma LARGO. Trebuie doar să indicați farmaciștilor exact produsul pe care îl doriți.

Altele le puteți prepara singuri.

Nu este neapărat nevoie să căutați complemente sub formă de capsule. Ele pot fi prezentate și sub formă de tablete, gelule, drajeuri.

COCHILII DE STRIDII (capsule)

Compoziție: pulbere foarte fină din cochilii de stridii.

Mod de administrare: patru până la șase capsule zilnic (ori, dacă nu găsiți decât pulbere ca atare, o linguriță pe zi sau trei-patru vârfuri de cuțit).

Indicații: spasmofilie, stress, nervozitate, crampe musculare, angoasă, reumatism, artroză.

Cu mult timp în urmă, în Evul Mediu, „spițerii", farmaciștii acelor vremuri, când trebuiau să îngrijească un reumatic, ori un bolnav grav de nervi, preparau o pudră magică din care pacientul trebuia să ia „trei până la patru vârfuri de cuțit" zilnic. Am regăsit această rețetă într-o carte din 1610:

— se ia cochilia mai scobită a stridiei;

— se spală bine și se freacă;

— se usucă în cuptorul fierbinte;

— se pisează bine de tot încât să devină fină precum făina, într-un mojar de porțelan.

În prezent există și explicația științifică a motivului utilizării respectivei pudre: cochiliile de stridii conțin toate oligoelementele de care are nevoie corpul nostru. Mai ales calciu și magneziu, atât de necesare în remineralizarea organismului, atât de benefice în spasmofilie.

COMPLEX – ADN + MULTIAMINOACIZI

Compoziție: acid deoxiribonucleic (ADN), aminoacizi de origine naturală (din proteine vii) (nu preparați industrial), ulei din germeni de grâu, ceară de albine.

Mod de administrare: două-trei capsule în timpul meselor principale.

Indicații: oboseală, slăbirea memoriei, căderea părului, riduri, piele ofilită (îmbătrânită), piele uscată, stress.

ADN este indispensabil regenerării celulelor. Cercetătorii au reușit să extragă un ADN pur din laptii de pește. În ceea ce privește aminoacizii, este vorba de substanțe ce sunt prezente în organism în doze infinitezimale, dar de care depinde viața normală a celulelor umane. Cei așa-numiți *acizi aminați esențiali*, trebuie să existe în cantități stricte, stabilite în biochimia și genetica speciei noastre. Diminuarea ori lipsa unuia sau a unora dintre ei aduc după sine slăbirea, îmbolnăvirea și moartea individului respectiv.

Fiecare celulă are nevoie de un amestec specific de aminoacizi esențiali.

Respectivul complex alimentar conține, pe lângă ADN, următorii acizi aminați: acidul aspartic, treonina, acidul glutamic, prolina, glicina, alanina, valina, cisteina, metionina, izoleucina, leucina, tirosina, fenilalanina, ornitina, lisina, histidina, arginina.

Înglobat în ceară de albine, care îi conferă o acțiune prelungită în timp, este complementul alimentar ideal pentru persoanele ce au o activitate intensă, fizică și intelectuală.

COMPLEX – ADN + VITAMINELE A ŞI D

Compoziție: acid deoxiribonucleic (ADN), ulei din ficat de pește, ceară de albine, vitamina A, vitamina D.

Mod de administrare: două-trei capsule în timpul sau după mesele principale.

Indicații: piele uscată, riduri, căderea părului, spasmofilie, stress, oboseală, mâncărimi, reumatism.

Complement alimentar ideal pentru întreținerea frumuseții pielii, vă va ajuta să luptați împotriva ridurilor și a deshidratării (pierderea apei, uscarea) epidermei, stimulând refacerea (reînnoirea, înnoirea) stratului bazal al dermului. Și bronzarea pielii va fi mai uniformă și fără înroșeli, arsuri, cojiri, dacă veți urma o cură de capsule înainte de a merge la mare sau la munte, fie vara, fie iarna. Iar bronzul va fi deosebit de durabil în timp.

Orice persoană ce are o predispoziție pentru eczeme sau mătreață va trebui să-și reechilibreze regimul alimentar printr-un adaos de ADN și vitaminele A și D. Nu uitați că vitamina D este indipensabilă pentru fixarea calciului. Iar dacă aveți tendința să faceți crize de spasmofilie nu trebuie să uitați niciodată acest lucru.

Dacă părul dumneavoastră nu are luciu, este tocit, se rupe ușor și cade (chiar din abundență), complementul pe care vi-l descriem vă va regenera și stimula bulbii capilari (rădăcina firului de păr). Dacă vreți să aveți, în permanență, un păr des și mătăsos, aveți grijă ca alimentația dumneavoastră să fie bogată în vitaminele A și D.

COMPLEX – ADN + VITAMINA C

Compoziție: acid deoxiribonucleic (ADN), concentrat de măceșe, ulei din cereale încolțite, ceară de albine, vitamina C.

Mod de întrebuințare: două până la trei capsule înainte de masa de dimineață și de prânz.

Indicații: oboseală, stress, impotență, răceală, anemie, gingivită, sinuzită, cistită.

Acidul deoxiribonucleic extras din laptii de pește este completat în această asociere de un concentrat din fructe de măceș, foarte bogate în vitamina C naturală și de uleiul din cereale încolțite, al cărui aport de aminoacizi esențiali va fi deosebit de bine venit în caz de scădere a vitalității sexuale, în perioadele de examene ori în cazurile în care organismul este supus la eforturi intense.

COMPLEX – ADN + VITAMINELE E ȘI F

Compoziție: acid deoxiribonucleic (ADN), ulei din germeni de grâu, ulei din cereale încolțite, ceară de albine, vitamina E, vitamina F.

Mod de administrare: două-trei pastile în timpul meselor principale.

Indicații: frigiditate, căderea părului, piele îmbătrânită, enurezis, varice, hemoroizi, cuperoză, impotență, scădere a vederii.

Vitamină a fecundității, a rezistenței nervoase, a tonusului vaselor capilare, vitamina E reglează, în aceeași măsură, și hidratarea pielii. Dacă nu aveți suficientă vitamină F — factor de creștere, ce reglează metabolismul colesterolului, mărește funcția antitoxică a ficatului, favorizează prospețimea, strălucirea și catifelarea pielii — degeaba vă „acoperiți" cu creme hidratante: în acest caz ele sunt neputincioase! Pielea dumneavoastră este

„ofilită", deshidratată, nu aveți nici un dram de apetit sexual? Reechilibrați-vă rapid regimul alimentar făcând o cură de trei săptămâni cu acest complex ADN + vitaminele E și F și vă veți regăsi și pofta de viață și surâsul!

COMPLEX – ALGE + COACĂZ NEGRU

Compoziție: alge marine, fitoplancton, coacăz negru, revent, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: două-trei pastile înainte de mesele principale.

Indicații: obezitate, celulită, constipație, oboseală, dezechilibru endocrin, reumatism.

Utilizați-l pe post de complement alimentar când țineți regim de slăbit. El vă va înlesni o mai bună eliminare a toxinelor, favorizând totodată și schimburile metabolice.

Eliminarea provocată de respectivul complex se poate manifesta printr-o diaree, așa-zisă eliberatoare, ce are loc în primele trei zile ale curei. Nu trebuie să vă îngrijoreze, nu este periculoasă și nici nu va persista mai mult timp. Doar în caz de hipertensiune și hipertiroidism este contraindicat tratamentul.

COMPLEX – ANANAS

Compoziție: extract de ananas, extract de papaia, malț, cicoare, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: trei pastile în timpul a două dintre principalele mese.

Indicații: obezitate, aerofagie, constipație, aerocolie, diabet, oboseală, digestie lentă.

Amestecul din pulbere de ananas și de papaia conferă acestui complement alimentar capacitatea de a provoca slăbirea la acele

persoane a căror creștere în greutate s-a datorat unei proaste asimilații a grăsimilor.

Dacă arderea lipidelor este insuficientă, dacă ele se depozitează, vă veți îngrășa, lucru cert, dar vă veți simți și obosiți. Substanțele grase sunt indispensabile menținerii vitalității organismului. Deci, n-are nici un rost să încercați să slăbiți... prin înfometare ! Trebuie reechilibrat metabolismul grăsimilor și, totodată, corpul are nevoie de aminoacizi, oligoelemente și vitamine. Complementul alimentar cu ananas este cel mai potrivit în atare situații.

COMPLEX – CIMBRU

Compoziție: cimbru, anghinare, rozmarin, păpădie, trifoiște de baltă, lumânărică albă, magneziu.

Mod de administrare : două pastile înainte de fiecare masă.

Indicații : suferințe hepatice, digestie lentă, aerofagie, balonări, colite, constipație, greață, insomnie, arterioscleroză.

Este un ajutor prețios al ficatului și vezicii biliare. Stimulează celula hepatică, crește cantitatea de bilă elaborată, ușurează și evacuarea ei din vezică. Digestia se va face mult mai bine, mai complet, tranzitul intestinal va fi mult ameliorat.

De câte ori vă veți simți balonați, „prea plini", ori veți simți că „vă bolborosesc intestinele", că „aveți gaze", faceți o cură de complex-cimbru. Tenul dumneavoastră va deveni curat, luminos, „mai transparent", cum se spune, vi se va subția talia și nu veți mai avea „burtă" ori „stomac", abdomenul va fi plat, nu veți mai fi balonați. Iată, deci, prezente toate semnele unei digestii perfecte !

COMPLEX – DROJDIE VITAMINIZATĂ

Compoziție : drojdie vitaminizată, extract îmbogățit cu proteine lactoser.

Mod de administrare: trei-patru pastile în timpul meselor principale.

Indicații: piele uscată, riduri, dermatoze, colite, constipație, vărsături (în sarcină), inapetență (lipsa poftei de mâncare), diabet, oboseală, oboseală nervoasă, nervozitate.

Drojdia vitaminizată permite ameliorarea reînnoirii florei intestinale și stimularea digestiei. O cură de drojdie este obligatorie în timpul oricărui tratament cu antibiotice.

Bogăția mare de proteine, aminoacizi esențiali, vitaminele B, PP și D, oligoelemente, face din acest complex un remediu de neînlocuit pentru recăpătarea strălucirii tenului și a supleții pielii. El previne formarea ridurilor.

Utilizarea lui în timpul curelor de slăbire asigură înlăturarea instalării oboselii și eventualele degradări ale tonusului și aspectului epidermei.

COMPLEX – FIER

Compoziție: pătrunjel, spanac, schinduf, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: două pastile înainte de principalele mese.

Indicații: oboseală, anemie, intoxicație, febră.

Alcătuit din plante bogate în fier, el va ajuta la formarea de noi globule roșii și înlocuirea, în fluxul sangvin, a celor îmbătrânite dar, mai presus de toate, va înlesni eliminarea cât mai rapidă și completă a toxinelor din organism. Este ideal în perioadele de oboseală sau în cazurile de anemie. Mai ales după „excesele" din timpul verii sau de la finele anului. Când simțiți că sunteți cuprinși de lehamite, când aveți senzația că nu mai „doriți nimic, decât să fiți lăsați în pace", ajutați-vă singuri organismul stors de puteri cu o cură de drenaj și tonifiere!

Complexul-fier vă poate ajuta să pierdeți două-trei kilograme dinamizându-vă forțele.

Dacă iarna faceți deseori gripă, angine, luați preventiv, cât sunteți sănătoși, patru pastile zilnic. Și dacă totuși v-ați îmbolnăvit, măriți doza la șase-opt pastile imediat ce febra, sau indigestia, ori durerea în gât s-a declanșat.

COMPLEX – FOSFOR

Compoziție: drojdie alimentară, concentrat din lapți de pește, lecitină de soia, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: trei-patru pastile în timpul meselor principale.

Indicații: scădere a memoriei, oboseală cerebrală, dificultăți de concentrare.

Ulei de soia + lapți de pește + drojdie alimentară + germeni de grâu, iată un cocteil fantastic pe care celulele nervoase, ce formează masa substanței cenușii a creierului, îl vor „bea" cu nesaț în caz de oboseală intelectuală sau de slăbire a capacității de memorare.

Este un complement alimentar ideal pentru perioadele de examene. El crește puterea de concentrare în stările de mare tensiune nervoasă sau de stress.

COMPLEX – GRÂU ÎNCOLȚIT

Compoziție: grâu încolțit liofilizat, magneziu.

Mod de administrare: două-trei pastile în timpul celor trei mese principale.

Indicații: artroză, decalcifiere, spasmofilie, stress, oboseală, reumatism, aerofagie.

Bogat în aminoacizi esențiali, în oligoclemente, în vitaminele C, B, E, PP, în fermenți, diastaze, complexul-grâu încolțit este complementul alimentar cel mai indicat în perioadele de creștere, de convalescență, de eforturi sportive (antrenamente în forță).

Puternic energizant, este contraindicat persoanelor hipertensive.

Este bine să faceți mai multe cure pe an cu acest complex, câte trei-patru săptămâni la rând. El este indispensabil îmbunătățirii regimului alimentar actual, care este deosebit de carențial. Vă veți simți nu numai „în formă", dar veți digera totul mult mai bine, mai complet. Veți scăpa de aerofagie, fermentații intestinale, constipație.

COMPLEX – MAGNEZIU + VITAMINA D

Compoziție: laminaria (pulbere de algă), schinduf, pulbere de cochilii de stridii, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: trei-patru pastile la principalele mese.

Indicații: spasmofilie, decalcifiere, reumatism, oboseală, scăderea memoriei, artroză, stress, celulită.

Fixarea calciului în organism este realizată cu ajutorul vitaminei D și a magneziului, care participă la metabolismul calcic. Nu există un mijloc mai eficient de reținere în celule a acestui oligoelement prețios decât respectivul complement alimentar.

Iar concentratul de germeni de grâu conține și alte oligoelemente ce completează și întăresc fixarea respectivă.

În ceea ce privește pulberea de cochilii de stridii, foarte concentrată în calciu și magneziu, conține toate cele 69 de oligoelemente de care are nevoie organismul pentru a funcționa la nivelul celor mai buni parametri fiziologici.

Calciu + magneziu + vitamina D + siliciu + oligoelemente... nu puteți găsi altceva mai bun în caz de spasmofilie.

COMPLEX – MULTIVITAMINE

Compoziție: extract natural de morcov, concentrat de drojdie de bere, pulbere de măceșe, ulei de cereale germinate, ceară de albine.

Mod de administrare: trei capsule înainte de micul dejun și de prânz.

Indicații: oboseală, anemie, piele grasă (ten gras), piele uscată (ten uscat), gripă, răceală, scădere a memoriei.

Vă simțiți prost, în general, sunteți storși de puteri, vă îmbolnăviți din te miri ce, de-abia „vă mai târâți", dar nu aveți nici o suferință anume? Nici un examen medical nu precizează că ar fi vorba de lipsa vreunui element nutritiv anume? Atunci faceți un plin de vitamine în bloc! Luați un complex-multivitamine.

Este bine însă să vă uitați cu atenție și pe flacon și în prospect: aveți grijă ca formula acestuia să nu conțină decât produse naturale și nu chimice. Vitaminele sintetice excită și dau o stare de nervi fără să confere o creștere a tonusului general evident.

COMPLEX – PĂTRUNJEL

Compoziție: concentrat de usturoi, pulbere de pătrunjel, pulbere de cimbru, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: două-patru pastile înainte de principalele mese.

Indicații: oboseală, vertij (ameteli), vâjâieli (zgomote) în urechi, spasme cardiace, intoxicație, viermi intestinali.

Proprietățile usturoiului sunt așa de numeroase încât ar fi necesară o carte întreagă numai pentru enumerarea lor. Să reținem ceea ce ne interesează în special pe noi, oamenii „moderni"! Depurativ de excepție, usturoiul înlesnește eliminarea

tuturor toxinelor fluidificând sângele, ceea ce explică acțiunea lui asupra tensiunii arteriale crescute, a depozitelor de grăsime și reziduuri, dar mai ales rolul lui în prevenirea maladiilor cardiovasculare.

Toate persoanele ce trăiesc într-o permanentă încordare, cei suprasolicitați, marii colerici, trebuie să facă regulat cure de complex-pătrunjel, ale cărui componente asociate, usturoi + pătrunjel, le asigură efectuarea unor activități extenuante.

Mirosul neplăcut și digerarea greoaie a usturoiului sunt, într-o asemenea formulă și prezentare farmaceutică, inexistente.

COMPLEX – PROTIDE

Compoziție : grâu încolțit, soia, drojdie alimentară, lactoser, polen.

Mod de administrare : două-patru pastile în timpul principalelor mese.

Indicații : oboseală, eforturi sportive, impotență.

La sporturile de iarnă, în timpul reprizelor de gimnastică aerobică, la turneele de tenis, sau oricare ar fi originea efortului : schi nautic, ciclism, cursă de veliere, patine cu rotile..., trebuie să vă completați ratia alimentară zilnică printr-un aport de protide naturale. Veți simți cu mai puțină intensitate oboseala și crampele musculare, veți suferi rareori de tendinite sau întinderi musculare.

În fine, vă veți simți atât de în putere și atât de puțin „extenuați", încât merită să încercați curele de complex-protide.

Este foarte bine să-l asociați și în cadrul regimurilor de slăbit, pentru că nu veți fi tot timpul „epuizați" și nici nu veți pierde săruri minerale.

COMPLEX – REVENT

Compoziție: revent, trandafir, nalbă mare, anghinare, lemn dulce, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: trei-șase pastile după mesele principale.

Indicații: constipație, suferințe hepatice, colite.

Remediu foarte ușor, cu acțiune progresiv manifestată, dar de durată, complexul-revent este un complement alimentar indispensabil reechilibrării tranzitului intestinal. El este capabil să-l înlesnească fără să irite intestinele, mai mult, are chiar o acțiune calmantă asupra mucoasei intestinale. Pulberea de trandafir și de nalbă mare, plante eminamente emoliente și sedative, protejează mucoasele și ameliorează colitele.

COMPLEX – STRUCTURAL

Compoziție: grâu încolțit, polen, schinduf, alge marine, drojdie alimentară, pătrunjel, lecitină de soia, concentrat de lapți de pește, magneziu.

Mod de administrare: trei-patru pastile în timpul meselor.

Indicații: spasmofilie, stress, oboseală, nervozitate, angoasă, decalcifiere, artroză, spasme musculare.

Conține toate oligoelementele de care aveți nevoie pentru a rezista ritmului infernal impus de societatea modernă. Dacă vreți să evitați stressul, să scăpați de spasmofilie, oboseală, deprimare, faceți cure regulate de complex-structural. El vă va permite să vă reechilibrați hrana înainte ca lipsa „alimentelor vii" din ea să nu vă omoare și pe dumneavoastră ! E un eufemism, dar nu e departe de adevăr.

Amintiți-vă că un regim sărac în cereale, fructe, legume, dar prea bogat în carne și zahăr (ori dulciuri) nu se poate reechilibra la nesfârșit. Complementele alimentare ajută la acoperirea unei

carențe pasagere, întâmplătoare, dar dacă o atare lipsă se permanentizează, organismul nu-i va mai putea face față, orice ajutor îi veți da.

COMPLEX – TEI

Compoziție: concentrat de tei, concentrat de ghizdei, flori de portocal.

Mod de administrare: două-patru linguriță zilnic în puțină apă caldă sau, și mai bine, în puțin ceai calmant.

Indicații: nervozitate, insomnie la copii, palpitații nocturne, angoasă, anxietate.

Ideal pentru liniștirea copiilor și a persoanelor în vârstă, acest complement alimentar cu acțiune ușoară, neagresivă, permite destinderea anxioșilor cronici, ajutându-i să se simtă mai bine „în propria lor piele"! Nu este vorba nicidecum de un somnifer, ci de un reechilibrant al marelui sistem nervos vegetativ simpatic. Poate fi luat în mod regulat fără ca să existe risc de obișnuință ori de intoxicare.

Are gust foarte plăcut, ușor dulceag, și se găsește comercializat sub formă de granule ce se dizolvă instantaneu într-o infuzie calmantă.

COMPLEX – VIȚĂ DE VIE

Compoziție: frunze de viță de vie, frunze de hamei, frunze și fructe (bace) de afin, planta întreagă (fără rădăcină) de hrișcă, pulbere de germeni de grâu, magneziu.

Mod de administrare: trei pastile dimineața și seara, după masă.

Indicații: varice, hemoroizi, varicozități, cuperoză, picioare grele, edeme ale gleznelor, bufeuri de căldură, vertije.

Asocierea viță de vie + hamei + afin + hrișcă oferă cea mai puternică sinergie naturală pentru stimularea circulației venoase. Aceasta nu este doar îmbunătățită, ci pereții venelor și capilarelor venoase sunt consolidați, sunt refăcuți structural (musculatura și valvele de întoarcere a sângelui, în special).

Complementul trebuie să nu lipsească celor ce stau mult timp în picioare, ori dacă membrele inferioare, mai ales gambele, sunt „îngreuiate", dureroase și gleznele sunt totdeauna umflate spre sfârșitul zilei.

DROJDIE DE BERE (capsule și pulbere)

Compoziție : drojdie de bere.

Mod de administrare : două-șase capsule, ori o linguriță plină, zilnic.

Indicații : dermatoze, furunculoză, cistită, colibaciloză, infecție intestinală, antibioterapie, regim de slăbire, oboseală, piele (ten) uscată.

Bogată în vitaminele B, PP, D, C, în oligoelemente, aminoacizi esențiali, drojdia de bere este indispensabilă reînsămânțării florei intestinale în timpul și după un tratament cu antibiotice (care o distruge). Ea permite și reechilibrarea regimului alimentar în perioada curelor de slăbire, evitând apariția oboselii și deshidratarea pielii. Este foarte utilă pentru frumusețea tenului, căruia îi dă luciu, strălucire, catifelare.

În caz de dermatoze, furunculoză, ea va fi totdeauna asociată tratamentului fitoterapeutic.

GERMENI DE GRÂU (pulbere)

Compoziție : grâu încolțit liofilizat.

Mod de administrare: trei-patru pastile sau capsule ori o linguriță plină, zilnic, la fiecare masă.

Indicații: oboseală, anemie, convalescență, stress.

Bogați în săruri minerale, oligoelemente, vitaminele B, E, PP, în fermenți, diastaze, germenii de grâu constituie un formidabil dinamizant și stimulent digestiv. Trebuie să-i luați ori de câte ori traversați o perioadă mai dificilă: convalescență, perioada de creștere, alăptare, sarcină, stress etc.

SUC DE ANGHINARE

Compoziție: macerat din frunze de anghinare.

Mod de administrare: o fiolă dimineața, pe nemâncate.

Indicații: suferințe hepatice, aerofagie, varice, constipație, digestie lentă, hipertensiune.

Excelent drenator hepatic, sucul de anghinare este indicat cu precădere în caz de constipație, aerofagie, digestie lentă, varice.

SUC DE LUMÂNĂRICĂ ALBĂ

Compoziție: macerat fermentat din frunze de lumânărică.

Mod de administrare: una-două fiole zilnic, între mese.

Indicații: reumatism, artrită, intoxicare, dermatoze, obezitate, transpirații abundente.

Este unul dintre cei mai buni drenatori generali ai organismului. Curăță exemplar rinichii și sângele. Este de neînlocuit în cadrul curei de toamnă și ori de câte ori doriți să vă „dezanchilozați" articulațiile.

SUC DE RIDICHI NEGRE

Compoziție: suc pur, obținut prin presare la rece din leguma crudă, în storcător.

Mod de administrare: o fiolă dimineața, pe nemâncate.

Indicații: suferințe hepatice, criză de ficat, intoxicație, migrene, reumatism, bronșite, constipație, astm.

Este un remediu deosebit de puternic pentru ficat și vezicula biliară. El va face parte în mod obligatoriu din marea cură de primăvară. Stimulează celula hepatică, crește cantitatea de bilă secretată, ușurează golirea veziculei. Orice criză de ficat se vindecă doar cu două-trei fiole zilnic dizolvate în puțin ceai cald. Și, în fine, câteodată, acțiunea lui asupra bronșitelor cronice și a astmului sunt surprinzătoare.

TĂRÂȚE DE GRÂU

Compoziție: învelișul (pericarpul) bobului de grâu.

Mod de administrare: două linguriță zilnic.

Indicații: constipație, colesterol.

Crescând volumul bolului fecal, tărâțele de grâu ameliorează tranzitul intestinal, fără să irite intestinul. În plus, tapisând peretele colonului, diminuează trecerea lipidelor direct în sânge, favorizând reglarea nivelului colesterolului.

Prelungirea curei nu are nici o contraindicație: nu dă obișnuință, nu irită, nu este toxică. Și este remediul cel mai puțin agresiv, dar cel mai sigur, prin care se vine de hac și celei mai rebele constipații, fie ea acută sau cronică.

BĂILE MEDICINALE

Practicarea băilor de plante sau de uleiuri esențiale, ori cu săruri, sau de ape gazoase, sulfuroase, ori baia simplă, rece, caldă ori alternantă, mai bine spus a băilor medicinale, își are originea undeva în negura timpurilor, în toate mitologiile, indiferent de originea lor, de țările ce le-au dat naștere, regăsindu-se ideea apei ce regenerează, a băii de întinerire.

Stațiunile termale există încă din zorii antichității în întreaga lume. Și totuși, puțini sunt aceia cărora le trece prin cap gândul că s-ar putea îngriji singuri, acasă, doar făcând o cură de băi medicinale!

Nimic mai simplu și mai eficient.

Nimic mai simplu deoarece cele zece minute, pe care ar trebui să le „pierdeți" tratându-vă astfel, le-ați consuma oricum făcându-vă, nu-i așa, toaleta zilnică.

Nimic mai eficient pentru că în lume, și nu mai puțin la noi, există stațiuni balneoclimaterice și spitale de balneologie în care procedurile de hidroterapie au făcut și fac minuni nu numai în cazuri ușoare de boală, ci au vindecat maladii și suferinzi gravi sau foarte gravi.

Nu e vorba de o terapie marginală sau empirică, ori cu rezonanțe folclorice. Este o realitate certă și benefică. În toate

lucrările de medicină tradiţională, naturistă, fie ele din secolele trecute ori de la începutul acestui veac, veţi găsi lămuriri referitoare la băi, duşuri, spălări, abluţiuni, afuziuni, băi de mâini, de picioare, de şezut, împachetări în apă caldă, rece, cataplasme de plante, turbă, argilă etc.

Toate aceste tehnici sunt deosebit de interesante dar necesită, solicită o procedură completă: temperatura apei pentru băile de şezut trebuie reglată şi supravegheată strict, cu grijă; duşurile alternative au un traseu şi un ritm precis, la fracţiune de secundă; pregătirea plantelor este exactă în ceea ce priveşte compoziţia, cantitatea şi forma utilizată (infuzie, decoct, macerat); nivelul apei în cadă varizază în funcţie de specificul băii (generală, de şezut, de membre) etc., etc. E foarte bine să puteţi face măcar o dată pe an astfel de cure în instituţii specializate, asistate de personal profesionist. Dar le puteţi face şi acasă, şi mai bine să le faceţi mai puţin „perfect" decât să nu profitaţi deloc de binefacerile lor.

Noi vă vom descrie băile de plante — deci un tratament fitobalneoterapeutic — pe care le-am indicat în nenumărate cazuri şi au dat totdeauna rezultate spectaculoase.

Deşi tot ceea ce v-am prezentat în cartea de faţă s-a supus principiului nostru de bază, acela de a prescrie (sau recomanda) tratamente perfect adaptate fiecărui caz, fiecărui individ în parte, remedii ce acţionau uşor, treptat, din aproape în aproape, fără să „zguduie" organismul, dar efectul lor se făcea ulterior simţit în profunzime, în privinţa băilor le-am ales pe acelea forte, ale căror rezultate se fac rapid sinţite, a căror eficacitate este deosebit de marcată, fără a fi însă violentă.

Reechilibrarea sănătăţii e cvasiimediată. Procedurile pot fi continuate — ele nu vor perturba întru nimic biologia şi fiziologia organismului.

Băile sunt un excelent mijloc de a vă pune pe picioare, ele vor fi starterii de care aveți nevoie pentru a putea demara, măcar și numai „pe două nopți", angrenajul îmbâcsit al organismului dumneavoastră năclăit de toxine.

Ele vă vor convinge să continuați tratamentele naturale, vii, și nu, la primele semne de ameliorare, să opriți *hrana vie a sănătății dumneavoastră* !

De aceea vă sfătuim ca, în cursul tratamentelor naturale, dacă vă dă prin cap să le lăsați baltă, fiindcă ameliorarea e prea lentă, insesizabilă, să faceți timp de trei zile la rând câte o baie. Imediat vă veți simți mult mai bine.

Iar dacă aveți timp și răbdare, faceți băile de-a lungul unui an întreg.

Nu exagerăm afirmând că o balneofitoterapie bine gândită, corect făcută, și urmată cu regularitate, înlocuiește orice alt remediu natural, putând renunța definitiv la acesta din urmă.

CELE MAI EFICIENTE BĂI

BĂILE CU ULEIURI ESENȚIALE

Doctorul Salmanoff, părintele **capilaroterapiei** — utilizarea de remedii naturale ce acționează asupra fluxului sangvin din vasele capilare — , cercetător renumit în medicina tradițională, a dovedit că metoda cea mai bună prin care te poți însănătoși rapid este să faci o baie fierbinte cu adaos de uleiuri esențiale.

Explicația ?

Salmanoff a arătat că, de cele mai multe ori, la nivelul capilarelor, fie ele arteriale sau venoase, circulația sângelui este perturbată. Rețeaua de capilare a organismului uman are un rol

extrem de important, la nivelul ei fiind prezente două treimi din totalul masei sangvine circulante. Iar dacă fluxul acesta este deficitar, celulele vor fi prost aprovizionate cu oxigen, ele se vor „sufoca", vor muri, țesuturile alcătuite din ele vor îmbătrâni, organele formate din respectivele țesuturi vor obosi, se vor epuiza, funcțiile lor se vor deregla și vor apărea, instalându-se definitiv, inițial oboseala, apoi boala.

Baia caldă provoacă, ea singură, o vasodilatație, cu alte cuvinte o stimulare la nivelul capilarelor, permițând să fie reirigate și rehrănite, ameliorând sănătatea. Dar este și mai benefică dacă adăgăm uleiuri esențiale, fiecare având o acțiune terapeutică de mare specificitate.

Lucrările științifice, printre care se remarcă în mod deosebit cele ale Facultății de Farmacie din Montpellier, au dovedit că uleiurile esențiale au puterea de a pătrunde prin piele și de a se răspândi în întreg organismul. Fiecare având o afinitate particulară pentru unul sau mai multe organe, ele vor traversa repede dermul și se vor îndrepta exact spre aceste organe pentru a le regenera. Este ceea ce se numește, medical, acțiunea *iatroliptică a esențelor din plante.*

De pildă, dacă vă veți freca, timp de câteva minute, pe tălpi, cu ulei esențial de eucalipt, halena (respirația, răsuflarea) dumneavoastră se va impregna de mirosul specific plantei. Moleculele de eucalipt vor pătrunde, se vor difuza în organism și se vor îndrepta, fixându-se, în cele din urmă, în plămâni.

Esența are, într-adevăr, o electivitate particulară pentru plămâni.

Dacă însă veți face o baie caldă, circulația vi se va accelera aproape cu violență, iar uleiurile esențiale vor pătrunde în torentul sangvin și vor „îmbăia", vor „scălda" celulele pentru care

au un anume „tropism" („simt" o atracție particulară) în toate principiile active binefăcătoare pe care le conțin.

Luate pe cale internă — sub formă de perle sau picături — uleiurile nu au, nu pot avea, o acțiune nici atât de rapidă nici atât de masivă.

Aroma-balneoterapia (băi cu uleiuri esențiale) este, de departe, calea regală a aromaterapiei.

Cu condiția să știți s-o utilizați perfect, fără de greșeală.

CUM SE FACE O BAIE CU ULEIURI ESENȚIALE?

Puteți să:

— utilizați uleiuri de baie gata preparate (verificați dacă au o concentrație de 12% uleiuri esențiale, ceea ce reprezintă procentajul optim);

— vă preparați singuri uleiul, folosind o bază hidrodispersantă.

De ce?

Uleiurile esențiale, așa cum reiese și din denumirea lor, sunt produse grase, uleioase. Utilizate ca atare, nu se vor dizolva în apă. O esență vegetală, turnată într-un pahar cu apă, plutește la suprafața apei. Dacă o turnați direct în baie va forma o peliculă acoperitoare care se va lipi de porțiunea de piele cu care vine în contact, vă va arde și nu va avea nici un efect benefic. Doar perfect difuzată (dizolvată, deși termenul este impropriu) în apa din cadă vă poate fi de ajutor. Utilizați deci un agent natural dispersant (un dizolvant) care va obliga toate moleculele active să rămână în suspensie și să vină în contact cu toată suprafața corpului dumneavoastră.

Modul de pregătire a băii :

— două linguri cu ulei de baie gata preparat,

— sau două linguri din baza hidrodispersantă, în care puneți maximum 30 de picături dintr-unul sau din mai multe uleiuri esențiale amestecate.

Durata :

10-15 minute maximum.

Temperatura apei :

Atât de ridicată pe cât puteți suporta sau sunteți obișnuiți să faceți, de obicei, baia.

După ce veți deveni adepți convinși ai acestor proceduri și după o perioadă de antrenament, de adaptare, e bine ca apa să aibă 40^{o}-42^{o}C.

Obligatoriu :

Baia va fi urmată de un duș rece, rapid, la picioare, ca să evitați instalarea stazelor sangvine.

Contraindicații :

În caz de hipertensiune.

Pentru orice eventualitate discutați însă și cu medicul dumneavoastră curant.

MARILE BĂI CU ESENȚE

BAIE CU CHIPAROS – CIMBRU DE GRĂDINĂ – IENUPĂR

Indicații : tulburări ale circulației venoase, varice, varicozități, vâjâituri (zgomote, țiuituri) în urechi, picioare grele (îngreuiate), edeme ale gleznelor, anumite celulite.

Nu cumva să uitați dușul rece ; altfel efectul va fi contrar așteptărilor, sângele riscând să stagneze la nivelul extremităților.

Baia ameliorează circulația de întoarcere dar, în special, tonifică pereții venelor Ameliorarea este de durată.

Înainte de a face un „stripping" (scoaterea venei safene) sau mici sclerozări, încercați o cură regulată cu atare băi, de trei ori pe săptămână (cât timp vreți). Vă veți simți rapid mult mai bine, chiar după a doua baie.

BAIE CU MĂGHIRAN-VERBINĂ MIROSITOARE-LĂMÂI

Indicații celulită, edeme ale gambelor, retenție de apă... sau din pură plăcere, fiind deosebit de reconfortantă !

Dacă aveți celulită, indiferent de natura ei, baia vă va scăpa de ea.

Fricționați-vă, zilnic, cu ulei de baie pur ; rezultatul va fi și mai rapid !

BAIE CU MUȘEȚEL MARE-PIN

Indicații : nervozitate, insomnie, angoasă, stress, spasme musculare, contracturi după efort, dureri articulare la persoanele nervoase, reumatice.

Va fi un moment de perfectă destindere care se va permanentiza în timp, în caz că o veți face cu regularitate.

Nu uitați dușul rece la picioare și insistați pe glezne.

Ștergeți-vă superficial (sau deloc), îmbrăcați-vă cu o pijama groasă... și băgați-vă în pat !

Dacă dormiți prost, schimbați somniferul cu acest remediu viu, natural, neagresiv și atât de eficient.

BAIE CU PORTOCAL-LEVĂNȚICĂ

Indicații: destindere, stare de bine!

Nu este o glumă, baia e atât de plăcută, odihnitoare și relaxantă, are un parfum atât de îmbătător că merită s-o încercați numai și pentru a afla cum este!

Și dacă vă satisface, de ce să nu o faceți zilnic?

BAIE CU ROZMARIN

Indicații: oboseală, anemie, scăderea tonusului sexual, cădere de tensiune, tulburări de circulație arterială, tulburări digestive, ficat leneș.

Este baia de „șfichiuire", de „impulsionare" prin excelență.

Se face în perioadele de scădere evidentă a tonusului general, ori înainte de o seară ce se anunță tensionată. Vă va ajuta, categoric, să faceți față!

Faceți-o regulat în cazul în care circulația arterială este perturbată: extremități reci și senzație de frig mai tot timpul.

Atenție: doamnele trebuie să știe că o baie la picioare cu rozmarin declanșează ciclul menstrual întârziat și este un remediu perfect împotriva durerilor și balonărilor ce apar în atare cazuri. Dacă întârzierile sunt frecvente este bine să faceți zilnic o baie la picioare cu o săptămână înainte de data la care ar trebui să vă vină menstra.

BAIE CU SALVIE-CIMBRU

Indicații: obezitate, creștere în greutate, depozite de grăsime, dezechilibru endocrin, oboseală permanentă, ciclu neregulat (menstre neregulate).

Dacă depozitele de grăsime sunt dispuse pe șolduri, coapse și în partea de sus a fesierilor e vorba de un dezechilibru ovarian.

Încercați băile cu esențe de salvie și cimbru, făceți-le zilnic, iar în fiecare dimineață fricționați-vă, folosind o mănușă de burete aspră, cu ulei de baie pur, insistând viguros asupra zonelor de mai sus.

În curând veți vedea că dispar.

Salvia este una dintre cele mai bune plante pentru reechilibrarea tulburărilor endocrine.

BAIE CU ULEI DE OSIRIS

Indicații: reumatism, artroză, echimoze (vânătăi, contuzii), oboseală musculară, eczemă, riduri, piele uscată (deshidratată), oboseală.

Osirisul este un ulei îmbogățit în atomi de oxigen, care regenerează țesuturile. El trebuie amestecat cu ulei de terebentină, care favorizează penetrarea principiilor active în piele.

Dacă vreți să vă simțiți „ușori ca fulgul", supli, dinamici, să uitați durerile inerente vârstei, faceți această baie. De câte ori puteți. Sau regulat. După fiecare dintre ele veți fi mai plini de viață, de putere..., mai tineri !

„MARILE TRATAMENTE" DEPURATIVE ANUALE

Orice boală, orice suferință trebuie tratată și vindecată. Rareori „scăpați" de ele fără nici un ajutor. Numai că e mult mai simplu să le preveniți decât să le „învingeți" după ce „s-au instalat", cu tot cortegiul lor de neplăceri, în organismul dumneavoastră.

Maladia este o anomalie, o situație anormală, care se declanșează când organismul este slăbit, funcțiile lui fiziologice sunt dezechilibrate. De aceea e mult mai bine — și infinit mai ușor — să facem în așa fel încât să ne apărăm sănătatea, să prevenim instalarea bolii, să ne consolidăm rezistența naturală, imunitatea.

Orice ați crede, nu este imposibil!

E de ajuns să învățați, să știți a vă regăsi acele ritmuri ancestrale de viață, în care propriul ritm biologic — bioritmul — este în deplin acord cu ritmul de viață al naturii.

Există două perioade din an ce sunt așa-numitele sezoane de eliminare, de curățare, de purificare. Asta face natura *primăvara* și *toamna*.

Același lucru trebuie să facem și noi. Pentru a păstra echilibrul metabolic, pentru ca fiecare funcție să acționeze în acord cu toate celelalte, pentru ca toate organele, aparatele, sistemele

din corpul nostru să „cânte" la unison, activitatea ficcăruia fiind indisolubil legată de a tuturor celorlalte, este obligatoriu :

— *primăvara :* să ne curățăm ficatul și sângele ;

— *toamna :* să ne curățăm rinichii și sângele.

Învățându-vă să respectați aceste două ritmuri capitale — nu vă spunem o aberație, în fiecare familie, în fiecare cămin, se face curățenie generală, de două ori pe an, nu ? ! — veți fi toată vara în cea mai bună formă a dumneavoastră, veți trece prin iarnă fără răceală, sinuzită ori gripă. Nu veți avea nevoie, vara, de nici un „remediu" pentru a putea face față obligațiilor de dinainte de concediu, nu va trebui ca iarna să vă vaccinați împotriva a nu știu câtor viruși, ruinându-vă, în fond, capacitatea naturală de apărare.

Bineînțeles că este necesară o doză de răbdare, de grijă, de preocupare față de dumneavoastră înșivă, ca să urmați sfaturile noastre primele trei săptămâni din luna aprilie și din luna octombrie.

Dar nu există nici o altă posibilitate pentru a putea profita, sută la sută, de toate resursele dumneavoastră biologice : „ascultați-vă" în permanență organismul !

Trebuie să vă învățați să mâncați mai puțin după o perioadă de exces, să vă regăsiți calmul, după o zi tracasantă : „mașina umană" are și ea limitele ei, obișnuiți-vă să i le respectați !

V-ați gândit vreodată că sunteți infinit mai grijulii față de automobilul ce-l aveți decât față de sănătatea dumneavoastră ? Îi faceți rodajul, îl conduceți cu grijă, îi încălziți motorul în zilele reci și îi asigurați răcirea în zilele fierbinți, îl spălați, îl curățați, îi schimbați uleiul, bateria, îi faceți regulat o revizie completă. Și totuși, la un moment dat, îl vindeți ca să vă cumpărați altul nou.

Dar nu aveți decât *un corp, o sănătate, o viață !* Respectați-le și vă vor respecta și ele : ca să trăiești mult, ca să fii sănătos, ca să-ți fie mereu bine și să fii fericit trebuie să ai grijă singur de tine !

MAREA CURĂ DE PRIMĂVARĂ

În ultima săptămână a lunii martie, cel mai târziu în prima săptămână a lunii aprilie, este timpul să scăpați de miasmele iernii. Ați mâncat mult și prost, metabolismul vi s-a lenevit, n-ați prea făcut mișcare, este timpul să vă treziți „organele" din hibernare !

Rapid, „eliberați-vă" ficatul, „curățați-vă" vezicula biliară, „eliminați" reziduurile din sânge. Vă veți simți mai ușori, mai „în putere" ! Ați observat că unele persoane se bronzează foarte ușor ? Că bronzul lor ține până iarna târziu ? Știți de ce ? Sunt mai sănătoase decât mulți alții dintre noi ! Încercați și dumneavoastră să dezintoxicați, să vă purificați organismul : veți fi mai puțin obosiți, nu veți avea tot felul de dureri, vitalitatea dumneavoastră va fi mult mai crescută.

TIMP DE TREI SĂPTĂMÂNI beți ZILNIC un litru din acest decoct :

Pir (rădăcină)	*50 g*
Frasin (frunze)	*50 g*
Coada șoricelului (frunze)	*25 g*
Rozmarin (frunze)	*50 g*
Lămâiță (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*

Mărunțiți bine plantele, amestecați-le, luați un pumn din ele, puneți-l într-un litru de apă rece, lăsați-le să fiarbă două minute

și să infuzeze altele zece. Strecurați ceaiul și beți toată cantitatea într-o zi, între mese.

Poate că nu are un gust grozav, dar este foarte eficient în drenarea toxinelor. Veți și slăbi, dând jos numai kilogramele ce le aveți în plus. Nu veți mai fi lipsiți de chef și rău dispuși, vă veți simți ușori, tonici, plini de viață, vor dispărea constipația, aerofagia, migrenele și limba încărcată.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

Într-o jumătate de pahar cu apă caldă diluați o fiolă de suc de anghinare. Preparat din frunzulițele mici de pe tulpina plantei, acest extract este fără rival în stimularea ficatului și evacuarea fluxului biliar. Vă veți ameliora digestia, veți înlesni funcționarea mai eficientă a ficatului (el fiind scăpat de „suprasarcina" unei permanente detoxifieri), se va elimina apa din celule. E și un prim remediu în caz de celulită. Vechile popoare „prizau" planta ca pe tabac și-o includeau printre ofrandele cele mai prețioase ce le puteau dărui faraonilor.

ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ:

2 capsule de pir.

Rădăcina de pir poate fi utilizată în infuzii, ca diuretic ori sub formă de pulbere, pentru a accelera funcțiile ficatului. Pe această din urmă acțiune o vizăm când recomandăm capsulele. Vindecătorii empirici, vraci, babele satului îl numeau salata câinelui, deoarece animalele îl mănâncă pentru purgație. Pe ele nu le înșală instinctul!

Acțiunea lui asupra ficatului este atât de evidentă, de puternică încât până la începutul secolului 20 a fost utilizat în combaterea icterelor (gălbinare, hepatită).

Să nu vă speriați că slăbiți. Pirul ușurează eliminarea grăsimilor și a apei. În orice caz, este vorba doar de kilogramele în plus peste greutatea normală.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI SEARĂ:

2 capsule de vânătă.

Studii recente au permis punerea în evidență a proprietăților hipocolesterolemiante ale *pulberii de pătlăgică vânătă*. Căptușind peretele intestinal, ea împiedică amestecarea moleculelor de grăsimi în fluxul sangvin și favorizează și evacuarea lor prin săruri.

Cu o acțiune foarte ușoară laxativă și depurativă, vânăta are deci avantajul că face să scadă nivelul colesterolului. Este o proprietate deosebit de benefică în ceea ce ne privește, având în vedere că alimentația noastră este din ce în ce mai bogată în grăsimi animale și că stressul vieții actuale, ca și supraconsumul de zahăr (ori dulciuri) favorizează fixarea, la nivelul arterelor, a lipidelor și crește pericolul instalării bolilor cardiovasculare.

Utilizată conform recomandărilor, *pudra de vânătă* ameliorează tranzitul intestinal și ajută uriașa muncă a ficatului, înlesnind eliminarea grăsimilor.

DUPĂ MESELE DE PRÂNZ ȘI SEARĂ:

2 pastile de complex-cimbru.

Este absolut necesar ca organismul să primească și un medicament astfel dozat încât să-i permită accelerarea eliminării bilei și favorizarea digestiei, dar să-i și crească forța de reacție, dinamizându-l și revigorându-l.

Compoziția complexului-cimbru: cimbru, anghinare, rozmarin păpădie, trifoiște de baltă, lumânărică albă, germeni de grâu,

clorură de magneziu, este perfect adaptată realizării celor de mai sus.

Iată o cură completă ce este potrivită unui început normal de primăvară, care să nu fie nici prea rece, nici prea timpurie. Pentru că orice cură depurativă are maximum de eficiență în funcție de condițiile climatice.

O iarnă prea lungă, prea rece, prea grea, va duce la alcătuirea unei scheme de tratament mult mai drastice, mai intens depurativă. Din contră, la finele unei ierni blânde, o primăvară caldă va necesita asocierea unor remedii mai puțin „dure", ce vă vor „obosi" mai puțin!

MAREA CURĂ DE TOAMNĂ

De la finele lunii septembrie trebuie să vă gândiți la cum să vă pregătiți pentru iarnă. Nu făcând provizii de antibiotice, care nu fac decât să vă distrugă sănătatea, dacă sunt utilizate oricând, oricum, în orice doze și pentru orice guturai, ci purificându-vă sângele, curățindu-vă filtrul renal, astfel încât să eliminați mai bine toxinele. Numai așa organismul va fi pregătit cum se cuvine pentru a se apăra de microbi, a lupta împotriva lor și a-i distruge.

Marea cură depurativă de toamnă este primordială pentru sănătatea dumneavoastră. Veți putea depăși vicisitudinile iernii fără dureri articulare, fără pierderi de calciu (spasmofilie), fără gripe, răceli, viroze, crize de reumatism, oboseală.

TIMP DE TREI SĂPTĂMÂNI, beți, ZILNIC, următorul ceai:

Crețușcă (planta întreagă, fără rădăcină)	*50 g*
Cimbru (frunze)	*50 g*
Ienupăr (fructe)	*50 g*
Cireșe (codițe)	*50 g*

Amestecați bine plantele mărunțite, luați patru linguri pline (sau un pumn), puneți-le într-un litru de apă, clocotiți-le două minute, lăsați-le să infuzeze alte zece minute, strecurați ceaiul și beți toată cantitatea de-a lungul unei zile, între mese.

Dacă vi se pare prea amar, adăugați-i puțină *miere de cimbru*, un vârf de cuțit doar, dar nu abuzați: mierea e foarte bună, și totuși încarcă ficatul.

Foarte depurativă, infuzia vă va reîmprospăta sângele și s-ar putea ca, în primele zile, să vă provoace o mică diaree liberatoare. Nu trebuie să vă îngrijorați, acest simptom de eliminare este, din contră, de bun augur, anunțând viitoarea eficiență a curei.

Dacă sunteți un reumatic, puteți face niște mici cure, de câte o săptămână, pe tot parcursul iernii. Articulațiile vă vor deveni mai suple și vor fi mai puțin dureroase.

DIMINEAȚA, PE NEMÂNCATE:

1 fiolă de suc de mesteacăn.

Are un gust delicios. Fabricat prin macerarea frunzelor ușor fermentate este, de departe, cel mai extraordinar drenator al rinichilor, dintre toate care există.

El înlesnește nu numai purificarea rinichilor, dar și a pielii. Toate persoanele ce au pielea sau doar tenul grase, cu tendință spre acnee, vor observa curând că pielea li se va curăța, va căpăta limpezime și strălucire.

ÎNAINTE DE FIECARE DINTRE MESELE PRINCIPALE.

2 capsule de coada calului.

Coada calului are două proprietăți aparent contradictorii: diuretică, dar, paralel, favorizează fixarea calciului.

În timp ce majoritatea diureticelor chimice favorizează eliminarea apei și a toxinelor ce sunt în plus, în exces, dar odată cu ele se pierd și sărurile minerale, coada calului înlesnește oprirea și fixarea calciului.

Deci purifică, dar și pregătește organismul să facă față stressului și oboselii din iarnă.

Dacă, din păcate, veți avea vreo fractură, nu uitați acest lucru : coada calului este mai mult decât benefică pentru formarea calusului și consolidarea oaselor rupte. În acest caz, luați opt capsule zilnic.

ÎN TIMPUL MESELOR DE PRÂNZ ȘI SEARĂ

2 capsule de brustur.

Cu ajutorul lor veți elimina acid uric, colesterol, toxine... Bineînțeles, numai ceea ce este în plus ! Nu există plantă care să aibă o acțiune depurativă mai completă decât rădăcina de brustur. În cazurile de reumatism, chiar și cele mai grave, aduce totdeauna o ușurare.

Și dacă nu știți ce organ este mai afectat, mai „intoxicat", faceți o cură de brustur. Acțiunea lui este atât de completă, încât va fi oricum binefăcătoare.

DUPĂ CELE TREI MESE PRINCIPALE

2 pastile de complex-algă + coacăz.

El este alcătuit din fucus, laminaria, coacăz, revent, germeni de grâu. Acțiunea lui se exercită, în principal, asupra rinichilor și intestinelor.

El înlesnește peristaltismul (contractarea și dilatarea segmentelor tubului digestiv, pentru a face alimentele să înainteze de-a lungul acestora, până la nivelul anusului, pentru a se evacua bolul fecaloid) și digestia substanțelor alimentare în condiții op-

timc, ajutând și ameliorând „munca“ intestinelor lenește, fără a le irita sau perturba.

Este complementul ideal în curele de slăbire. Acțiunea sa diuretică și ușor laxativă este de neînlocuit. Prezența coacăzului negru stimulează diureza, crescându-vă vitalitatea. El vă permite să eliminați fără să resimțiți nici urmă de oboseală.

Și în acest caz, schema pe care o oferim este potrivită unor condiții climatice medii. În iernile foarte friguroase trebuie adăugate, în ceai, rădăcini de păpădie și pir.

Indiferent de care cură este vorba, nu strică să vă adresați și unui fitoterapeut — sau fitoterapeutului dumneavoastră obișnuit pentru eventualele rectificări ale schemei de tratament.

Dar și fără sfaturi de specialitate, cele două mari cure, așa cum vă sunt descrise aici, vă vor fi de un real ajutor.

Adăugăm, pentru un tratament preventiv complet, depurativ, stimulator, fortifiant, ca la fiecare început de anotimp să luați, timp de 21 de zile, câte o tabletă de complex-polen.

Faceți aceste cure.

Fără ele, multe din tratamentele cu plante vor avea rezultate înjumătățite, întârziate, poate chiar vor fi ineficiente.

DACĂ VREȚI SĂ VĂ FACEȚI SINGURI O CĂMARĂ PENTRU „HRANA VIE A SĂNĂTĂȚII"

În cazul în care veți dori să vă culegeți singuri plantele necesare, dacă vreți să „faceți câțiva pași" în universul nostru, iubitorii plantelor vii, ai „hranei vii a sănătății", vă oferim, în cele ce urmează, câteva noțiuni, câteva informații, câteva date, ce vă vor ajuta să vă descurcați fără a greși în „filele" de început ale fitoterapiei.

CUM NE FACEM UN MIC DEPOZIT DE PLANTE MEDICINALE

La prima vedere, s-ar putea crede că aceste operațiuni sunt simple, în realitate însă lucrurile stau altfel.

Cercetările de laborator, efectuate fără întrerupere, în special în secolul nostru, au stabilit că :

— în imensa majoritate a cazurilor, cantitatea de principii active nu este aceeași în toate organele unei plante medicinale, într-un organ acumulându-se cele mai multe dintre ele, în altul mai puțin și în altul chiar pot lipsi sau exista în cantitate neglijabilă. De aici rezultă că trebuie să se cunoască cu suficientă precizie organul sau organele cele mai bogate în principii active,

deoarece numai așa se va obține un produs vegetal cu eficiența terapeutică nu numai certă, dar și constantă;

— cantitatea de principii active din organul de plantă cel mai bogat în ele nu este aceeași în tot timpul anului, ci variază în funcție de etapele sezoniere de vegetație ale plantei, găsindu-se în concentrație maximă numai într-o anumită perioadă a anului, care trebuie să fie și timpul de recoltare al acestui organ, alegerea momentului optim de recoltare fiind deosebit de importantă pentru obținerea de produse de calitate superioară;

— stabilitatea în timp, cantitativă și calitativă, a principiilor active într-un organ de plantă recoltat la timpul potrivit depinde, pe de o parte, de modul de uscare a lui, iar pe de altă parte, de condițiile în care este păstrat. Făcând o privire de ansamblu asupra organelor de plantă utilizate în scopuri terapeutice, și cunoscute sub denumirea de *materie primă* sau *produs vegetal*, se constată că, în funcție de specie, se recoltează organele notate mai jos, în paranteză menționându-se și denumirea lor științifică:

●*Rădăcinile (radix), tulpinile subterane* care pot fi *rizomii (rhizoma), bulbii (bulbus)* și *tuberculii (tubera), frunzele (folium), florile (flores),* părțile aeriene sau supraterestre denumite în mod curent „iarba" *(herba), mugurii foliari (gemmae* sau *turiones), semințele (semen), fructele (fructus)* și *scoarța* sau *coaja (cortex).* Plecând de la aceste precizări vom prezenta, în linii mari, aspectele principale privind operațiile de recoltare, uscare și conservare ale produselor vegetale.

CE CULEGEM, CUM ȘI CÂND

Această operație cere, în primul rând, ca persoana care colectează o specie vegetală medicinală s-o cunoască suficient de

bine, pentru a evita o eventuală confuzie, care, de cele mai multe ori, poate avea urmări destul de serioase pentru cel care o va folosi.

În cazul în care persoana ce intenționează să recolteze o plantă medicinală are îndoieli asupra identității ei, este sfătuită să consulte fie farmacistul, fie un profesor de științe naturale, fie un specialist fitoterapeut, fie persoane care trăiesc în regiunea respectivă.

Organe subterane

Recoltarea organelor subterane, adică a rădăcinilor, rizomilor, bulbilor și tuberculilor, se face primăvara timpuriu sau toamna târziu. Înainte de a se trece efectiv la scoaterea acestora din pământ, trebuie să fiți siguri că ați identificat specia dorită, deoarece acum pot interveni cele mai frecvente confuzii din cauza absenței părților aeriene și, în special, a florilor — elemente care ușurează simțitor recunoașterea plantei respective.

Muguri foliari

După cum se știe, aceste organe se formează toamna, iar recoltarea lor se face primăvara timpuriu, când planta își intensifică activitatea ei de vegetație.

Frunze

Recoltarea frunzelor, deși, în general, are loc primăvara, atunci când au ajuns la o dezvoltare normală, ea variază însă de la specie la specie. În cazul plantelor erbacee, perioada cea mai adecvată corespunde epocii lor de înflorire. De asemenea, mai trebuie amintit că frunzele ce conțin uleiuri volatile trebuie culese pe timp noros, iar celelalte, pe vreme cu soare.

Flori

Recoltarea florilor are loc atât cu puțin timp înainte de înflorire, adică în boboc, cât și în timpul înfloririi, însă în nici un caz mai târziu, adică după ce floarea s-a trecut.

Partea aeriană (planta fără rădăcină)

Plantele sunt destul de frecvent folosite sub această formă, iar culesul lor se face când sunt înflorite, în așa fel ca produsul rezultat să conțină cât mai multe flori.

Fructe

Strângerea fructelor variază în funcție de natura lor; astfel, în cazul celor cărnoase, recoltarea lor se recomandă să se facă atunci când sunt complet dezvoltate (de ex., fructele de afin, de ienupăr etc.), iar cele uscate, înainte de deschiderea lor, când semințele sunt deplin dezvoltate, maturizarea și deschiderea lor având loc în timpul uscării. Perioada propice este toamna până la căderea brumei.

Semințe

Recoltarea semințelor în scopuri terapeutice trebuie făcută când ele au ajuns la maturitate, iar în cazul când fructele ce le „adăpostesc" sunt dehiscente (se deschid singure la „coacere"), înainte de deschiderea lor spontană (semințele de muștar, de in, de mac etc.).

Scoarța

De la unele specii de plante se folosește, în scopuri medicinale, numai scoarța, recoltată fie de pe tulpini, fie de pe ramuri și chiar de pe rădăcini. Epoca cea mai corespunzătoare acestei

operații este primăvara, până în momentul formării primelor frunze, deoarece, pe de o parte, acum scoarța conține o cantitate suficientă de principii active, iar pe de altă parte, ea se poate desprinde ușor de partea lemnoasă a arborelui.

Indiferent de anotimp și de organul (flori, frunze, rădăcini etc.) folosit se recomandă ca recoltarea să se facă pe vreme uscată, fără umiditate și cu soare, excepțând, după cum am precizat mai sus, organele ce conțin uleiuri volatile.

USCAREA

Este un factor important de care depinde calitatea viitoarelor remedii, deoarece, în momentul recoltării, plantele conțin o cantitate importantă de apă, care variază de la organ la organ; astfel, semințele au 5-10%, frunzele 60-90%, organele subterane 75-85%, iar florile până la 90%. Această cantitate ridicată de apă poate determina fie declanșarea unor procese enzimatice, care, în final, fie distrug sau alterează principiile active, fie favorizează mucegăirea părților plantei culese, ce are aceleași efecte asupra componentelor tămăduitoare ale plantelor medicinale recoltate.

Trebuie amintit că uscarea produselor vegetale s-a practicat de oameni din timpurile cele mai îndepărtate, iar procedeele folosite în acest scop au fost și sunt în permanentă perfecționare.

Această operație se poate efectua pe două căi, și anume.

— pe cale naturală — cea mai la îndemână — și

— pe cale artificială, care se folosește de unitățile specializate.

Uscarea pe calc naturală se poate face, în funcție de organul respectiv, fie în aer liber și la soare, și la umbră.

Uscarea în aer liber și la soare se folosește cu predilecție în cazul rădăcinilor, rizomilor, a unor fructe, semințe și chiar a unor flori (lumânărică albă, soc etc.). El poate fi utilizat cu succes în regiunile calde și mai secetoase ale țării. În regiunile de munte și de deal, uscarea la umbră este cea mai recomandabilă, podurile caselor, magaziilor și șoproanelor acoperite cu tablă sau cu țiglă și bine aerisite corespunzând cel mai bine acestui scop, dar se mai pot utiliza și unele încăperi ale casei.

Indiferent de modul de uscare practicat, operația trebuie făcută imediat după recoltare și întinzând plantele în strat subțire, pe rame de lemn prevăzute cu site de sârmă sau tifon.

Vârfurile florale și florile trebuie uscate cu mai multă atenție, pentru a-și păstra culoarea. În cazul când le punem direct la soare, se vor acoperi cu hârtie.

Materialul pus la uscat, exceptând frunzele și florile, se întoarce zilnic, evitându-se încingerea și înnegrirea lui, ceea ce ar determina și o pierdere a cantității de principii active.

Practica a demonstrat că frunzele și florile pot fi socotite suficient de uscate când foșnesc la atingere, iar părțile subterane, ramurile și scoarțele, când se rup cu zgomot la îndoire.

Trebuie atras atenția să nu se usuce, în același timp și în același loc (încăpere sau pod), plante sau organe de plante medicinale puternic mirositoare cu altele lipsite de miros, deoarece acestea din urmă vor lua mirosul celor dintâi; de asemenea, să nu se usuce plantele netoxice alături de cele toxice.

Experiența a mai arătat că un produs vegetal poate fi socotit de bună calitate când își păstrează, după uscare, culoarea, mirosul natural, când rămâne întreg, nefărâmițat și este neamestecat cu alte specii sau cu impurități și corpuri străine.

După uscare plantele (sau organele plantelor) trebuie păstrate în pungi de hârtie dublă, pergamentate, în cutii de lemn sau de carton, se etichetează şi se depozitează în încăperi curate, uscate şi la adăpost de alte mirosuri.

În general se recomandă ca „rezerva" de plante medicinale uscate să fie reînnoite după unu-trei ani; se va da prioritate florilor şi frunzelor, în special acelora care conţin uleiuri eterice, scoarţele, rădăcinile şi tulpinile dovedindu-se a avea o durată de conservare mai îndelungată.

CUM SE ADMINISTREAZĂ „HRANA VIE A SĂNĂTĂŢII"?

După cum am precizat anterior, plantele medicinale îşi datorează activitatea terapeutică unor substanţe chimice denumite principii active, în majoritatea lor de natură organică, toate biosintetizate de celula vegetală. De asemenea, am mai precizat că principiile active au o structură chimică foarte variată, ceea ce explică şi acţiunile lor medicamentoase multiple. Tot datorită acestor structuri, principiile active prezintă o serie de proprietăţi fizice şi chimice de care trebuie să ţinem seama atunci când preparăm un medicament dintr-o plantă medicinală, în sensul că, pe de o parte, să se asigure extragerea totală a lor din plantă, iar pe de altă parte, să nu se altereze în timpul extragerii, fie din cauza lichidului folosit, fie din cauza temperaturii la care se lucrează, alterare ce produce scăderea şi chiar dispariţia puterii tămăduitoare.

Am socotit util să facem toate aceste consideraţii de ordin general, deoarece este absolut necesar să se ţină seama de ele atunci când plantele se folosesc ca „medicamente vii".

În general, plantele medicinale sau, mai precis, organele lor se folosesc fie singure, fie în amestec, mai multe specii ori diverse părți de plante fiind combinate în diferite proporții pentru a obține un efect terapeutic complex. Amestecurile de plante medicinale sau organe de plante medicinale alcătuiesc ceaiurile medicinale.

Medicamentele obținute din produse vegetale, la fel ca și cele pe bază de substanțe chimice pure, de sinteză și naturale, sunt destinate atât *„uzului intern"*, adică administrate pe cale bucală, cât și *„uzului extern"*, adică aplicate pe părțile externe ale corpului uman.

Cele mai întrebuințate forme, preparate în casă, din plante medicinale destinate uzului intern sunt: *infuzia, decoctul, macératul, vinurile medicinale, pulberea*, iar pentru uzul extern: *oțetu-rile medicinale, băile medicinale, inhalațiile*.

Cu excepția pulberilor, toate celelalte forme precizate mai sus constituie forme de extracție, mai mult sau mai puțin selectivă, a principiilor active din materia primă vegetală, cu ajutorul, după caz, a apei, alcoolului, vinului, oțetului și, uneori, a uleiului de floarea-soarelui sau al altui ulei vegetal.

Sigur că nu este lipsit de importanță faptul dacă se vor face unele indicații generale privind prepararea în casă a acestor forme medicamentoase.

PREPARAREA HRANEI VII

INFUZIA

Infuzia este forma cea mai frecventă de preparare, în gospodărie, a unor organe de plante medicinale. În general, ea este folosită ori de câte ori trebuie obținute principiile active din

produse vegetale mai gingașe cum sunt florile, frunzele și părțile aeriene. Se pune cantitatea necesară de plante, bine mărunțite, într-un vas, se adaugă apă clocotită, apoi se acoperă vasul cu un capac și se lasă să stea astfel până când infuzia „frige" (are temperatura de 40°C), după care se strecoară.

DECOCTUL

Decocția este operația de extracție ce se realizează prin fierberea produsului vegetal mărunțit cu solventul necesar, obișnuit apa, lichidul obținut fiind denumit *decoct* sau, popular, *fiertură*. Decocția constă în fierberea plantelor timp de 15 minute, în cazul părților aeriene și a organelor de plantă ce conțin mucilagii, și de până la 30 de minute în cazul rădăcinilor, scoarțelor și rizomilor. Soluția se strecoară fierbinte.

În mod obișnuit, atât infuzia cât și decoctul, preparate în casă, mai sunt cunoscute și sub denumirea comună de *ceaiuri*.

MACERATUL

Macerarea constă în amestecarea produsului vegetal mărunțit cu o anume cantitate de apă, alcool, vin, sau oțet, la rece sau la cald, ținerea în contact timpul necesar și apoi separarea soluției extractive — maceratul — de resturile plantelor, prin filtrare.

Macerarea la rece cu ajutorul apei, numită și *plămădeala*, este operația cea mai frecvent utilizată în condițiile casnice și constă din tratarea produsului vegetal cu cantitatea de apă prescrisă; este recomandabil să se folosească apa proaspăt fiartă și răcită și menținerea amestecului un timp determinat la temperatura camerei (15°-20°C). Deși de multe ori se recomandă ca timpul

de extracție să fie de 30-60 minute, totuși se consideră că numai după trei-șase ore principiul activ s-a dizolvat în totalitate; și într-un caz și în altul, vasul se agită din când în când. Soluția extractivă se filtrează, resturile de plante se spală tot cu apă proaspăt fiartă și răcită și se completează la volumul indicat.

Macerarea la rece se utilizează în cazul plantelor medicinale ale căror principii active se dizolvă în apă la temperatura camerei (15^{o}-25^{o}C) și se alterează la temperaturi mai ridicate; se aplică de predilecție organelor speciilor vegetale ce conțin mucilagii, cum sunt frunzele și rădăcinile de nalbă, semințele de in etc.

Soluțiile extractive efectuate prin macerare la rece, dar folosind ca *solvent alcoolul* de diferite concentrații sunt denumite *tincturi*, de regulă aceste forme preparându-se în farmacie și de către industria chimico-farmaceutică.

Macerația la cald, denumită atât *digerare* cât și *digestie,* se realizează cu un lichid încălzit la 40^{o}-60^{o}C, în general la o temperatură inferioară aceleia la care el fierbe. Solvenții folosiți în acest caz sunt apa, alcoolul pur și uleiul. Macerația la cald este o operație folosită din timpurile îndepărtate de către strămoșii noștri pentru preparat maceratul sau, mai precis spus, *uleiul de mușețel* și *uleiul de sunătoare*. Deși aceste forme medicamentoase nu mai sunt folosite în terapeutica științifică, totuși poporul le prepară și le utilizează pe scară mai mult sau mai puțin largă. Tehnica folosită este următoarea : circa 20-30 g de produs vegetal mărunțit se amestecă cu aceeași cantitate de alcool concentrat, iar după 12 ore se adaugă 200 ml de ulei de floarea soarelui, amestecul rezultat menținându-se trei-patru ore pe baia de apă fierbinte, agitând din când în când. Se lasă totul în repaus două-trei zile, apoi se strecoară printr-o pânză, storcându-se reziduul; lichidul obținut se lasă în repaus 24 de ore și, în final, se filtrează prin tifon, produsul rezultat putându-se acum folosi în scopul

dorit. Este bine ca uleiurile medicinale să fie conservate la rece, în sticle colorate și de capacitate mică.

Se recomandă ca atât infuzia, decoctul, cât și maceratul la rece să se prepare numai în cantitatea necesară pentru 24 de ore și să fie conservate la rece, deoarece o păstrare mai îndelungată favorizează dezvoltarea microorganismelor, care, prin sistemele lor enzimatice, degradează și, deci, inactivează principiile active, iar pe de altă parte, aceste soluții extractive alterate pot provoca deranjamente stomacale serioase, în cazul în care vor fi folosite pentru uz intern.

De asemenea se mai recomandă ca părțile de plante sau produsele vegetale să fie în prealabil bine spălate cu apă — operație care trebuie efectuată repede — , pentru a îndepărta pământul, nisipul și alte impurități, unele hidrosolubile.

VINURILE MEDICINALE

Vinurile medicinale sunt forme medicamentoase mult folosite în trecut cât și în prezent de poporul nostru. În „casă" ele se prepară prin macerarea la rece, timp de șapte-opt zile, a materiei prime vegetale mărunțită convenabil, cu vin de calitate superioară, utilizând cam un litru de vin pentru 30-50 g de produs și agitând din când în când; se filtrează, se storc resturile de plante, iar lichidul rezultat se lasă să sedimenteze 24 de ore, apoi se refiltrează și se completează cu vin până la un litru. Uneori se îndulcește.

PULBERILE

După cum s-a precizat în capitolele anterioare, numeroase produse vegetale și, în special frunzele, părțile aeriene, scoarțele

şi, uneori, părţile subterane se administrează sub formă de pulbere. Dacă operaţia de pulverizare este oarecum realizabilă în casă în cazul frunzelor şi părţilor aeriene, în schimb este mai greu de efectuat în cazul părţilor subterane, de aceea se recomandă ca pulberile respective să fie procurate din farmaciile publice.

TINCTURILE

Se prepară prin macerarea la rece a plantelor, timp de două sau trei săptămâni, în alcool rafinat de 38-40%. Se umple o sticlă pe două treimi din volum cu planta (plantele) care ne interesează şi se acoperă cu alcool până la gură. După două săptămâni se strecoară, se pune tinctura în sticluţe mici, închise la culoare, şi se adaugă iar alcool peste plantele rămase în sticlă. Manevra se poate repeta de două ori la rând, lăsând de fiecare dată amestecul să macereze timp de 14 zile. Se utilizează diluată în puţină apă călduţă sau ceai, cinci-zece picături, de două până la patru ori zilnic.

OŢETURILE MEDICINALE

Oţeturile medicinale se prepară la fel ca şi vinurile medicinale folosind ca solvent de extracţie oţetul din vin. Se iau cinci-zece grame de plante mărunţite şi 100 ml de oţet de vin, tehnica de lucru fiind aceeaşi ca şi în cazul vinurilor medicinale.

CATAPLASMELE

Cataplasmele, denumite popular *prişniţe* şi *oblojeli,* sunt preparate de consistenţă moale ce se obţin din plante şi organe de

plante medicinale pulverizate și amestecate cu apă până ce rezultă o pastă. Această pastă se pune între două bucăți de pânză fină pentru a putea fi aplicată și ridicată ușor de pe partea bolnavă. Cataplasma nu trebuie să fie nici prea consistentă, nici prea fluidă și nici să depșească suprafața locului bolnav.

Când se reînnoiește, se recomandă să se prepare mai întâi noua cataplasmă, apoi să se ridice cea veche, ca să nu se răcească locul pe care a fost aplicată.

Dintre cataplasmele mai des folosite amintim *cataplasma de făină de in*, cunoscută și sub denumirea de *cataplasmă emolientă*, și *cataplasma de făină de muștar*.

BĂILE MEDICINALE

Băile medicinale constituie altă formă de folosire pentru uz extern a plantelor și se obțin prin introducerea lor în apă fierbinte, în prealabil mărunțite (cca 500 g pentru o baie) și puse într-un sac de pânză fină. De asemenea, se poate folosi direct infuzia sau decoctul care se toarnă în apa de baie adusă la temperatura ce o poate suporta corpul omenesc.

INHALAȚIILE

Inhalațiile sunt destul de frecvent folosite atât în terapia tradițională cât și în cea științifică, utilizând în acest scop unele specii de plante ce conțin uleiuri volatile. Inhalațiile se pregătesc astfel: plantele mărunțite grosier se pun într-un vas smălțuit peste care apoi se toarnă apă fierbinte; vaporii de apă, venind în contact cu planta aromatică, antrenează, sub formă de picături

fine, uleiul volatil; vaporii inhalați de bolnav pătrund în căile respiratorii exercitându-și activitatea lor medicamentoasă.

ULEIURILE

Se prepară prin macerarea la rece a plantelor în ulei foarte bun, curat, fin, utilizându-se în special cel de măsline presat la rece. Sticla se umple tot pe două treimi din volum cu material vegetal și se completează până la gură cu ulei. Se utilizează extern, în fricții și comprese.

CUM LE CÂNTĂRIM

Indiferent de forma de administrare și de modul de folosire este necesar să se respecte cantitățile indicate și de produs vegetal și de solvent.

Pentru a veni în ajutorul celor care prepară în casă diverse forme medicamentoase pe baze de plante medicinale și care nu dispun de un cântar sau de un cilindru gradat, redăm mai jos cantitățile aproximative de produs vegetal uscat și mărunțit pe care le poate conține o lingură de supă rasă, o linguriță și volumul de solvent dintr-o cană (pahar și ceașcă) de apă.

Cantitatea de produs vegetal și mărunțit dintr-o lingură de supă:

5-7 g de rădăcini, tuberi și rizomi;
2-3 g de frunze;
3-4 g de flori;
4-5 g de iarbă (partea aeriană);
5-6 g de fructe;
8-10 g de semințe.

În general, într-o linguriță încap aproximativ 3 g de produs vegetal adus într-un grad de mărunțire înaintată și 0,5 g de pulbere de diverse organe luate pe un vârf de cuțit.

Atragem atenția că se poate face uz de aceste determinări aproximative numai în cazul plantelor medicinale care nu sunt toxice.

Mijlocul cel mai la îndemână pentru apreciat volumul de solvent (apă, alcool, vin și oțet) îl constituie cana, paharul sau ceașca, al căror conținut corespunde la 200-250 ml de lichid.

PRODUSE COSMETICE NATURALE

În lucrare v-am recomandat utilizarea unor preparate cosmetice obținute din plante, îmbogățite cu vitamine, ori făcute pe bază de extracte naturale, ape sulfuroase, iodate, nămoluri, colagen, cu ajutorul cărora se pot intensifica și grăbi rezultatele unor tratamente în diferite boli ce afectează pielea sau părul.

În cele ce urmează suntem în măsură să vă prezentăm, pe larg, câteva linii de produse cosmetice integral naturale, oferite de două firme italiene ce au reprezentanță în România, și care și-au deschis de curând și magazine pentru comercializarea lor.

Este vorba de

FARMACIA BONFANTI,

cu liniile **Dermocosmesi naturale** — care are doar produse fiziologice, ecologice, „verzi", din plante, colagen, ceruri, lapte, vitamine — , **Solfo** — produse pe bază de sulf — și **Salsojod** — produse pe bază de iod și săruri de iod și brom,

și

PERLA

cu liniile **Cosmetici Perla** — produse pe bază de plante, ceară, propolis, nămol, fructe cu foarte multe vitamine — , în această linie existând renumita gamă *„Revitalia"*, cu acțiune biologică multiplă, și **Terme Tabiano** — produse pe bază de apă sulfuroasă și nămol termal din Tabiano.

Vi le vom prezenta pe absolut toate, detaliat descrise : modul de utilizare, eficiență, compoziție, prezentare, astfel încât să vă puteți orienta și singuri asupra celor ce v-ar fi utile.

SUBLINIEM :

Aceste produse sunt neagresive, neiritante, compoziția lor e naturală, biologică, nu au nici o substanță obținută industrial (prin imitarea substanțelor naturale), sunt făcute pe bază sau numai din extrase vegetale, esențe, uleiuri, tincturi, concentrate active naturale, proteine din lapte crud, ecologic, nămoluri, ceară, miere, propolis, sulf, iod, brom din ape minerale sau nămoluri cu aceste minerale, ape termale, vitamine naturale (nu chimice).

Le recomandăm, atât ca adjuvante la „hrana vie a sănătății", cât și utilizate de sine-stătător, ele contribuind într-adevăr la hrănirea și sănătatea pielii, părului, unghiilor și dinților.

Reprezentanța în România este asigurată de firma
T.C. DIAMANT IMPEX SRL
Lt.-Colonel Paul Ionescu, nr. 12, sect 1, București
Tel./Fax : 01/2224525, 6211440

PRODUSE „FARMACIA BONFANTI"
Salsomaggiore Terme

Linia „Dermocosmesi naturale"

Vă atragem atenția că pentru a vă putea orienta mai ușor am menționat și titulatura integrală a produsului în limba italiană, așa cum îl veți găsi pe ambalajul produselor.

De asemenea, am încercat să le grupăm în funcție de tipul produsului și utilizarea lor.

CREME DE ZI

1.

CAMOMILLA — *crema idratante per pelli secche-delicate*

MUȘEȚEL — *cremă nidratantă pentru o piele uscată și delicată*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Mușețelul este, fără doar și poate, unul dintre cele mai vechi și mai cunoscute remedii, atât ca medicament cât și în calitate de cosmetic. În antichitate, era oferit în chip de ofrandă zeului Apollo-Hellios, zeul Soarelui, drept recunoștință pentru efectele lui miraculoase. Florile de mușețel au un conținut de principii active de natură terapeutică și flavonoidică ce exercită asupra pielii o acțiune calmantă, de durată. *Crema cu mușețel* este o emulsie ce conține un amestec echilibrat de principii active capabile să hidrateze și să protejeze tenul, restabilindu-i turgorul *(tonicitatea, elasticitatea, suplețea)* normal.

CONȚINE: **extract de mușețel, extract de miere, uleiuri esențiale de susan și jojoba** etc.

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, înainte de aplicarea machiajului, printr-un masaj ușor al feței, până este complet absorbită în piele. Urmare a proprietăților ingredientelor ce o alcătuiesc este îndeosebi recomandată persoanelor cu o piele uscată și delicată.

Pentru un tratament complet e bine să fie asociată cu crema și *Masca hidratantă de mușețel* (vezi paragraful MĂȘTI), care se aplică săptămânal.

2.

BARDANA — *crema idratante per pelli grassi*
BRUSTUR — *cremă hidratantă pentru o piele grasă*
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Brusturele sau captalanul este o plantă medicinală a cărei rădăcină conține importante principii active, deosebit de interesante pentru cosmetică fiind acizii palmitic și stearic, vitaminele din complexul B, inulina. Acțiunea acestora este deosebit de eficientă în reglarea funcționării glandelor sebacee și în tratarea tuturor neajunsurilor ce derivă dintr-o hiperseboree · ten gras, acneic, mătreață, căderea părului. *Crema cu brustur* este indicată persoanelor hiperseboreice a căror față lucește tot timpul, au sau fac ușor coșuri, puncte negre ș.a. Ea hidratează, curățâ și purifică stratul extern al epidermei faciale, dar pătrunde și în profunzime, acționând asupra glandelor sebacee.

CONȚINE: **extract de brustur, acid glicolic** *(vegetal)*, **vitamina E naturală** etc.

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, masând ușor până se absoarbe complet în piele. Pentru ca tratamentul să fie mai eficient, și dat fiind faptul că un ten gras este întotdeauna un „ten problemă", este bine să fie asociată cu alte două produse tot pe bază de brustur, *Masca de brustur* și *Loțiunea tonică de brustur* (vezi paragrafele MĂȘTI și LOȚIUNI).

3.

MALVA — *crema idratante per pelli misti e normale*

NALBĂ MARE — *cremă hidratantă pentru o piele mixtă și normală*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Nalba mare este foarte bine cunoscută pentru proprietățile ei emoliente, calmante, antiinflamatoare și dezinfectante. În cosmetică, amidonul, mucilagiile, uleiul gras, taninurile, flavonoizii au făcut din ea un component de bază pentru multe produse. *Crema hidratantă din nalbă de pădure* este special gândită, pe de o parte, pentru a menține aciditatea normală (ph-ul) a pielii, iar pe de altă parte, pentru a-i reda potențialul real de hidratare, echilibrând pierderea apei prin transpirație, sub influența condițiilor climatice, sau ceea ce se instalează odată cu vârsta.

CONȚINE: **extract de nalbă, extract de miere, vitamina E, uleiuri vegetale** etc.

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, prin masaj ușor, înainte de machiaj, până se absoarbe complet.

E bine să fie asociată, pentru un tratament complet, cu *Masca din nalbă de pădure* (vezi paragraful MĂȘTI).

4.

MIRTILLO — *crema idratante per pelli cuperosica sensibile*

AFIN — *cremă hidratantă pentru o piele cuperozică sensibilă*

Flacoane de 30 ml

PROPRIETĂȚI. Afinul, puțin exploatat de industria cosmetică, aproape necunoscut de medicina empirică în calitate de

„aducător de frumusețe", s-a dovedit, din cauza acizilor organici, taninurilor, substanțelor pectice și, în special, a vitaminelor PP, E, B_1, B_2, a sărurilor minerale (mai ales fier și calciu) și a vitaminei C, un excelent remediu împotriva aftelor, exemelor, hemoroizilor. Dar utilizarea lui este de dată recentă, doar de la începutul secolului, deși popoarele nordice îl utilizau pentru vopsitul hainelor de piele, făcându-le astfel impermeabile. Cantitatea mare de glucozizi antocianici l-a introdus în cosmetică : datorită lor exercită o acțiune calmantă, descongestionantă și vasoprotectoare. *Crema de afin* este o emulsie ce conține un amestec echilibrat de substanțe capabile să crească rezistența capilarelor, mărindu-le permeabilitatea și să apere tenul de efectele neplăcute ale razelor ultraviolete și a altor variații termice intempestive.

CONȚINE : **extract de afine, extract de castan de India, ulei de măsline** etc.

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, prin masaj ușor, circular, până la intrarea completă în piele, înainte, bineînțeles, de machiaj.

5.

COLLAGENE — *crema nutriente e antirughe per pelli secche*
COLAGEN — *cremă nutritivă și antirid pentru ten uscat*
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Colagenul este o proteină derivată din cartilaje și țesuturile conjunctive, care își manifestă acțiunea ei „proteică", de destindere, asupra pielii, formând o rețea superficială în ochiurile căreia este menținută o cantitate apreciabilă de apă și de substanțe nutritive.

Crema cu colagen este o emulsie fină ce conține, pe lângă această proteină, un amestec echilibrat de alte substanțe proteice și lipidice în a căror constituție există substanțe hrănitoare ce au un efect marcat de revitalizare și tonifiere asupra pielii. De aceea este, în mod implicit, destinată să atenueze ridurile și să „întindă" *epiderma.*

CONȚINE: **colagen, elastină, unt de karité, ulei de susan, miere, vitamina E** etc.

Karité este o plantă originară, caracteristică și abundentă în zona sudaneză a Africii, din care, sub temperatura de 37°C, se obține un unt, numit „unt de karité". Planta face parte din familia *Sapotacee*, iar numele ei latin este *Butyrospermum parkii.*

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, pe toată fața, înainte de machiaj, prin masaj ușor.

6.

VITAMINICA — *crema nutriente con avocado*

VITAMINICĂ — *cremă nutritivă cu extract de avocado*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Datorită unui complex vitaminic special întreținerii pielii — vitaminele B_5, E, F — foarte bine echilibrat, are o capacitate nutritivă deosebit de puternică, conferind tenului posibilitatea de a fi protejat față de schimbările bruște climatice și o rezistență deosebită la intemperii extreme.

CONȚINE: **vitamina B_5, vitamina E, vitamina F, ulei esențial de avocado, ulei esențial de susan, ulei esențial de jojoba, aminoacizi vegetali** etc.

MOD DE UTILIZARE. Se aplică prin masaj viguros, în funcție de necesitate, o dată sau de două ori, zilnic.

7.

RETINOLO — *crema anti-età*

RETINOL — *cremă împotriva îmbătrânirii*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Retinolul este o substanță capabilă să impulsioneze accelerarea formării de celule noi, tinere, la nivelul epidermei. Și mai benefic decât re-epitalizarea pielii este echilibrul hidrolipoidic asigurat de retinol, echilibru ce intervine în prevenirea îmbătrânirii întregului nostru înveliș cutanat. De reținut că această substanță — ce nu este altceva decât un palmitat de vitamină A — nu irită și nu înroșește epiderma.

Crema e un preparat bogat în principii active, dintre care, vitamina E și fosfolipidele, conținute în uleiurile esențiale vegetale existente în formula cremei au, cu retinolul, o acțiune sinergică, asigurând menținerea elasticității tenului.

Retinolo previne și întârzie apariția semnelor de îmbătrânire ale pielii, reînnoind celulele, întârziind acțiunea nocivă a radicalilor liberi, aducând substanțe nutritive în protoplasma celulară. E un tratament regulat, zilnic, ce se aplică înainte de machiaj.

CONȚINE: **retinol, vitamina E, unt de karite, ulei esențial de morcov, ulei esențial de susan, ulei esențial de jojoba** etc.

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, cu regularitate, înainte de machiaj.

8.

LIPOSOMI — *crema ristrutturante anti-età*

LIPOSOMI — *cremă reparatorie a pielii îmbătrânite*

Flacoane de 30 ml

PROPRIETĂȚI. Previne și repară „ravagiile" vârstei.

CONȚINE: **liposomi fosfolipidici, vitamina E etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se întinde, zilnic, prin masaj, pe zonele de pe față unde există multe riduri. Apoi se dă cu o cremă obișnuită.

CREME DE NOAPTE

9.

ELASTINA — *crema notte antirughe*

ELASTINĂ — *cremă de noapte împotriva ridurilor*

Flacoane de 30 ml

PROPRIETĂȚI. Asigură un tratament eutrofic al pielii, dând tenului elasticitate și catifelare.

CONȚINE: **elastină, ulei esențial de vizon, ulei esențial de susan, ulei esențial de migdale, vitamina E etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică doar seara, în strat foarte subțire, masând fața până ce crema se absoarbe complet în piele.

10.

GERMENE GRANO — *crema notte nutriente et restitutiva*

GERMENI DE GRÂU — *cremă de noapte nutritivă și regeneratoare*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Reface și regenerează epiderma, deoarece asigură pătrunderea lentă în piele a substanțelor hrănitoare și oxigenarea țesuturilor.

CONȚINE : **ulei esențial din germeni de grâu, ulei esențial de migdale, ulei esențial de susan, miere, vitamina E** etc.

MOD DE UTILIZARE. Se aplică pe toată fața, prin masaj ușor.

11.

AZELAICO — *crema notte normalizzanta per pelli acneica*

AZELAIC — *cremă de noapte pentru normalizarea tenului acneic*

Flacoane de 30 ml

PROPRIETĂȚI. Este utilizată pentru tratament de noapte, aplicându-se exclusiv pe zonele cele mai afectate de leziuni acneice.

CONȚINE : **acid azelaic, vitamina E, glicerină și circa 12-18 acizi grași** etc.

MOD DE UTILIZARE. Trebuie folosită cu multă grijă, masajul făcându-se ușor și cât mai circumscris la regiunile de piele cu coșuri sau puncte negre. Tratamentul trebuie continuat câteva luni la rând.

CREME PENTRU TRATAMENTUL CELULITEI

12.

ALGHE — *crema con alghe anticellulite*

ALGE — *cremă cu extract de alge pentru înlăturarea celulitei*

Flacoane de 100 ml, 250 ml

PROPRIETĂȚI. Datorită principiilor active vegetale conținute duce la diminuarea progresivă a aspectului caracteristic țesuturilor celulitice.

CONȚINE: **extract de alge marine, extract de portocale, extract de iederă, cofeină, uleiuri vegetale esențiale etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică cu regularitate, zilnic, masând până la pătrunderea ei completă în piele.

13.

EDERA — *crema anticellulita termoactiva*

IEDERĂ — *cremă termoactivă pentru stoparea celulitei*

Flacoane de 100 ml, 250 ml

PROPRIETĂȚI. Stimulează circulația sangvină periferică, la nivelul capilarelor arteriale și venoase, și accelerează procesele de vasodilatație, provocând, temporar, înroșirea pielii și apariția senzației de căldură pe zonele unde a fost aplicată.

CONȚINE: **extract de glicerină, extract de iederă, cofeină, uleiuri vegetale esențiale, acid etil-nicotinic etc.**

MOD DE UTILIZARE. Utilizată cu regularitate duce la dispariția aspectului inestetic al corpului și stopează procesul de formare a depozitelor de infiltrare celulitică.

14.

EQUISETO — *crema anticellulita*

COADA CALULUI — *cremă cu acțiune restructurantă asupra epidermei infiltrată cu depozite celulitice*

Flacoane de 100 ml, 250 ml

PROPRIETĂȚI. Crema conține principii active vegetale ce au o acțiune sinergică biostimulatoare asupra depozitelor de celulită. Coada calului este o plantă al cărei nume se datorește

aspectului său exterior, asemănător, spun cei ce-au botezat-o astfel, cu ...o coadă de cal! Răspândită mai ales în locuri bălțite, pe marginea apelor, proprietățile ei cicatrizante și remineralizante erau cunoscute încă de pe vremea romanilor.

Vârfurile plantei sunt bogate în săruri de potasiu, derivați ai siliciului și substanțe nutritive de tipul fitosterolilor: este vorba deci de niște principii active care, după părerea dermatologilor, au o acțiune de remineralizare, biostimulare și elasticizare asupra pielii. Deci *crema de coada calului* poate fi eficientă în tratamentul celulitei, efectul ei fiind de restructurare și refacere celulară.

CONȚINE: **extract de coada calului, extract de hamei, elastină, ulei esențial de migdale, ulei esențial de susan etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică zilnic, masând până la absorbția ei completă în piele.

CREME PENTRU PETE, OCHI, MÂINI

15.

SCHIARENTE — *crema trattamento macchie*

LUMINARE (decolorare, albire, curățire — „scoaterea petelor" — *cremă pentru înlăturarea petelor de pe față*

Flacoane de 30 ml

PROPRIETĂȚI. Bazată pe un conținut bogat de vitamină E, fosfați, magneziu, asigură, dacă este utilizată cu regularitate, dispariția oricărei pete de pe față în circa o lună de zile. Aceasta deoarece aduce un plus de ioni de hidrogen și are efect antioxidant.

16.

CENTELLA — *trattamento contorno occhi*

CENTELLA — *cremă pentru tratarea ridurilor și a pungilor de sub ochi*

Flacoane de 30 ml

PROPRIETĂȚI. *Centella asiatica*, plantă medicinală de curând intrată în nomenclatura fitoterapeutică pentru tratamentul leziunilor provocate de lepră, este originară din Malaysia, fiind răspândită în țările calde ale Asiei. Numită de locuitorii Malaysiei „iarba tigrilor", mica rubiacee parfumată, asemănătoare ca aspect violetei, a fost botezată, și de americani și de europeni, „falsa violetă"! Legendele malaysiene afirmă că tigrii, atunci când sunt bolnavi, „se tratează" cu această plantă. Frunzele falsei violete au un conținut bogat în principii active specifice — *asiaticozide* — capabile să exercite asupra celulelor o dublă activitate, de o intensitate extraordinară: reparatorie și antiinflamatoare! Iar acțiunea lor se desfășoară într-un loc precis, țesutul conjunctiv, în care stimulează producerea colagenului, când această funcție este deteriorată.

Crema Centella este un produs cosmetic cu acțiune neagresivă, progresivă, specifică pentru înlăturarea ridurilor din jurul ochilor și a pungilor sau inflamațiilor inestetice perioculare.

CONȚINE: **extract de *Centella asiatica* (falsa violetă, iarba tigrilor), extract de frasin, extract de jojoba, extract de susan, vitamina E etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică zilnic, prin mișcări circulare, pornind de la baza de implantare a sprâncenelor spre coada ochilor și întorcându-se pe pleoapa inferioară până la unghiul intern al acesteia.

17.

MIELE — *crema mani, protettiva e nutriente alla cera d'api*

MIERE — *cremă de mâini, hrănitoare și protectivă, pe bază de ceară de albine*

Flacoane de 75 ml

PROPRIETĂȚI. Dacă aveți pielea de pe mâini uscată, aspră, crăpată, ori îmbătrânită, utilizați acest produs: are un efect „aproape instantaneu" (după două-trei ore), catifelează, vindecă crăpăturile, înlătură ridurile (încrețiturile piclii de pe mâini și brațe), iar rezultatele sunt de durată.

CONȚINE: **glicerină, ceară de albine, ulei esențial de susan, derivați siliconici etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se poate aplica de câteva ori, zilnic.

MĂȘTI DE FAȚĂ

18.

CAMOMILLA — *maschera con camomilla per pelle secca-delicata*

MUȘEȚEL — *mască de față pentru piele uscată și sensibilă (delicată), cu mușețel*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Este o mască recomandată în special persoanelor al căror ten se irită, se cojește, se înroșește din cauza vântului, frigului, căldurii, soarelui, umezelii, prafului ș.a.

CONȚINE: **glicerină, extract de mușețel, acid jaluric etc.**

MOD DE UTILIZARE. Are un efect calmant. Se aplică săptămânal, în strat subțire, pe pielea foarte bine curățată (de-

machiată, spălată), și se lasă 10-15 minute. Se curăță apoi cu o loțiune demachiantă, de preferință tot de mușețel, sau cu un tampon îmbibat în apă rece.

19.

MALVA — *maschera con Malva per pelli misti e normale*

NALBĂ — *mască pe bază de nalbă pentru ten normal și mixt*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Este o mască de întreținere, emolientă, ce se aplică săptămânal, care ajută și la echilibrarea ph-ului între cele două tipuri de piele, atunci când ele coexistă în același ten, la o aceeași persoană (de ex., vârful nasului, obrazul, pe zone mici, circulare, pe laturile nasului, bărbia, sunt grase, iar în restul feței pielea este normală).

CONȚINE: **glicerină, extract de nalbă etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică în strat subțire, săptămânal, se lasă 10-15 minute și se scoate cu un tampon de vată îmbibat în apă rece sau cu o loțiune demachiantă tot pe bază de nalbă.

EMULSII DEMACHIANTE (LAPTE DEMACHIANT)

20.

MALVA — *latte detergente con Malva per pelli misti e normale*

MALVA — *lapte demachiant pe bază de nalbă pentru ten mixt și normal*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Chiar dacă nu vă machiați zilnic, puteți utiliza o atare emulsie seara, înainte de culcare, ca să vă curățați fața, pentru că, după o zi întreagă, tenul „se murdărește", fiind în contact direct cu toate particulele existente în aerul atmosferic sau din încăperi. Și această recomandare este valabilă pentru orice tip de ten, pentru orice tip de demachiant

În cazul de față, demachiantul pe bază de nalbă este indicat pentru curățarea tenurilor mixte și normale.

CONȚINE: **extract de nalbă, ulei esențial de susan etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se poate folosi zilnic și poate fi întrebuințat și la demachierea ochilor. Se aplică pe toată fața și pe gât, cu vârfurile degetelor, prin mișcări circulare, fără să apăsăm. Se șterge apoi cu un tampon de vată, tot prin mișcări circulare.

De reținut, la fel se procedează cu orice lapte demachiant.

21.

CAMOMILLA – *latte detergente con Camomilla per pelle secca-delicata*

MUȘEȚEL — *lapte demachiant pe bază de mușețel pentru o piele uscată și sensibilă*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Se poate utiliza zilnic, și pentru față și pentru ochi, realizând curățarea perfectă a tenului uscat, care se cojește și este deshidratat.

CONȚINE: **extract de mușețel, ulei esențial de susan etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică prin mișcări circulare făcute cu vârfurile degetelor, pe toată fața și pe gât, și-apoi se curăță cu un tampon de vată.

22.

MIRTILLO — *latte detergente con Mirtillo per pelle cuperosica*

AFIN — *lapte demachiant pe bază de afin pentru o piele cuperozică*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂŢI. Are o compoziţie special adaptată tenurilor cuperozice, ori celor sensibile, iritabile, deseori alergice.

CONŢINE: **extract de afine, extract de castan de India, ulei esenţial de susan etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se utilizează zilnic, aplicându-se pe faţă, gât şi pleoape, prin mişcări circulare, cu vârfurile degetelor. Se şterge cu un tampon de vată.

LOŢIUNI TONICE

23.

MALVA — *tonico equilibrante alla Malve per pelli misti e normale*

NALBĂ — *loţiune tonică pe bază de nalbă, pentru echilibrarea ph-ului tenurilor mixte şi normale*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂŢI. Este o loţiune special adaptată împrospătării şi revigorării tenului înaine de aplicarea cremelor sau a machiajului. Dar poate fi utilizată şi ca demachiant. Nu are alcool.

CONŢINE: **extract de nalbă, acid jaluronic etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, înainte de orice cremă sau pudră.

24.

CAMOMILLA *tonico adolcitivo alla camomille*

MUȘEȚEL *loțiune tonică pe bază de mușețel, calmantă*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Este o loțiune tonică nealcoolică adaptată tenurilor uscate și sensibile, produsul redându-i cuantumul de hidratare naturală.

CONȚINE: **extract de mușețel, pantenol etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se folosește după aplicarea demachiantului, cu un tampon de vată îmbibat în loțiune, ștergând urmele laptelui demachiant.

25.

MIRTILLO — *tonico calmante alla Mirtillo per pelle cuperosica*

AFIN — *loțiune tonică pe bază de afin, cu acțiune calmantă asupra tenurilor cuperozice*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Este o loțiune nealcoolică, adaptată tenurilor cu o vascularizație superficială, capilară, foarte vizibilă. Cu ajutorul ei se poate curăța și laptele demachiant.

CONȚINE: **extract de afin, extract de castan de India, pantenol etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, după demachiare.

26.

BARDANA — *trattamento con Arctium lappa per pelli grasse ed acneica*

BRUSTUR — *tratament cu brustur pentru tenurile grase, acneice*

Flacoane de 30 ml

PROPRIETĂŢI. Exercită asupra coşurilor, punctelor negre, impurităţilor din ten, un efect puternic de curăţare, eliminare, uscare, purificare.

CONŢINE: **extract de brustur, propolis etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică pe zonele ce au impurităţi sau coşuri zilnic sau de două ori pe zi, înaintea folosirii oricărei alte creme.

27.

BARDANA — *latte detergente con Arctium lappa per pelli grasse ed acneica*

BRUSTUR — *lapte demachiant pe bază de brustur pentru tenuri grase, acneice*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂŢI. Emulsie recomandată tenurilor lucioase, unsuroase la pipăit, foarte încărcate şi cu coşuri. Se poate utiliza şi la demachierea ochilor.

CONŢINE: **extract de brustur, extract de ienupăr, ulei de susan etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică seara, pe față și pe gât, iar după câteva minute se clătește fața cu apă sau se șterge demachiantul cu *loțiunea tonică Bardana.*

28.

BARDANA — *tonico purificativo per pelli grasse ed acneica*

BRUSTUR — *loțiune tonică purificatoare pentru tenurile grase și acneice*

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Loțiune tonică ce conține substanțe dermo purificatoare specifice tenurilor grase și acneice, realizând astfel normalizarea secreției seboreice.

CONȚINE: **extract de brustur, extract de cimbru etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se șterge crema sau demachiantul cu un tampon de vată îmbibat în loțiune.

29.

BARDANA — *maschera con Arctium lappa per pelli grassi ed acneica*

BRUSTUR — *mască de față cu brustur pentru ten gras și acneic*

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Este tot un tratament de purificare a tenului aplicată de două ori pe săptămână, masca scoate comedoanele (punctele negre) și elimină excesul de grăsime (seboree), care altfel împiedică orice alte produse cosmetice utilizate să catifeleze și să hidrateze pielea.

CONȚINE: **extract de glicerină și extract de brustur în raport de unu la unu, extract de cimbru, argilă filtrată, ulei esențial de migdale etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se întinde într-un strat subțire pe toată fața, se lasă 10-15 minute și se îndepărtează cu un tampon de vată înmuiat în apă rece.

SĂPUNURI

30.
Sapone liquido delicato con proteini di latte
Săpun lichid delicat pe bază de proteine extrase din lapte
Flacon de 250 ml

PROPRIETĂȚI. Utilizat în aceeași măsură și pentru față și pentru corp, este o emulsie al cărei conținut bogat în aminoacizi esențiali o apropie mult de structura biochimică a pielii.

CONȚINE: **proteine lactice, extras de nalbă, anioni și cationi cu ph neutru etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, în afară de faptul că „spală", curăță fața, aduce un cuantum important de lipide și proteine ce au acțiune benefică asupra ridurilor.

31.
Sapone liquido intimo con lichené
Săpun lichid intim cu licheni
Flacoane de 250 ml

PROPRIETĂȚI. Utilizat pentru igiena intimă a bărbatului și femeii. Are un ph neutru care, împreună cu principiile active

vegetale, asigură protejarea mucoaselor genitale și distrugerea microbilor.

CONȚINE: **extras de licheni, extras de salvie etc.**

MOD DE UTILIZARE. Indicat pentru spălături zilnice. Este biodegradabil în proporție de 90%.

32.
Latte
Latte
Flacoane de 250 ml

PROPRIETĂȚI. Este un produs foarte modern de spălare a feței, realizându-se și curățirea tenului și tonifierea lui. Acționează delicat, prin produșii naturali ce îi conține și echilibrează ph-ul epidermei.

CONȚINE: **extras de poliglucide din cocos și grâu, glicerină etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, se pun în palmă câteva picături de fluid, se masează energic fața uscată, apoi se clătește bine cu apă.

ȘAMPOANE, LOȚIUNI ȘI ALTE PRODUSE PENTRU ÎNGRIJIREA PĂRULUI

33.
Shampoo fisiologico al collagene, lavagi frequenti
Șampon fiziologic cu colagen pentru spălări frecvente
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Este un șampon complet neagresiv, fiind special adaptat, ca formulă, utilizării zilnice. Nu intervine deloc asupra structurii părului, conferindu-i moliciune și luciu.

CONȚINE: **extract de hamei, extract de miere, proteine din grâu hidrolizate, alfa-hidroxiacizi din fructe, colagen etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică de două ori, apoi se clătește abundent cu apă.

34.

Shampoo fisiologico alla camomilla-tiglio, balsam 2 in 1

Șampon fiziologic pe bază de mușețel și tei, tip Balsam 2 în 1

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Redă integritatea fiziologică a firului de păr, curățindu-l în profunzime, dar fără să modifice ph-ul pielii capului. Are și efect de balsam, părul devenind moale, lucios și ușor de pieptănat. Substanțele din formula lui acționează asupra părului tocit, recondiționându-l.

CONȚINE: **extract de mușețel, extract de tei, proteine hidrolizate din grâu, alfa-hidroxiacizi din fructe etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se spală părul de două ori cu șampon, apoi se clătește.

35.

Shampoo fisiologico con thymos antiforfora

Șampon fiziologic cu cimbru împotriva mătreții

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Fie că este vorba de o piele a capului grasă (hiperseboreică), ce generează mătreață la baza firului de păr, aderentă, fie de una uscată (hiposeboreică), ce se descuamează după orice spălat, mătreața scuturându-se de pe cap pe orice haină, șamponul curăță pielea capului perfect, diminuă mâncărimea, echilibrează ph-ul, echilibrează secreția seboreică.

CONȚINE: **extract de mușețel, extract de tei, proteine hidrolizate din grâu, alfa-hidroxiacizi din fructe etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se spală părul prin masaj general al pielii capului, făcut cu vârfurile degetelor și nu cu unghiile; se clătește, se mai aplică o dată, se face spumă și se stă așa trei minute; se clătește bine-bine, în câteva ape.

Este bine să asociați și loțiunea cu urzică, descrisă mai jos.

36.

Shampoo fisiologico ortica-luppolo — previnzione caduta

Șampon fiziologic cu urzică și hamei pentru prevenirea căderii părului

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Indicat pentru părul fragil, ce are tendință să se rupă și să cadă; curăță ușor dar în profunzime, intensificând activitatea bulbului pilos și întărind rădăcina.

CONȚINE: **extract de urzică, extract de hamei, extract de lavandă, proteine hidrolizate din grâu, alfa-hidroxiacizi din fructe etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică de două ori, a doua oară lăsând șamponul să stea trei minute pe păr. Se clătește în câteva ape. E bine să fie asociat cu utilizarea *loțiunii stimulente împotriva căderii părului.*

37.

Lozione stimolante ortica-thymos — prevenzione caduta e forfora

Loțiune stimulantă pe bază de urzică și cimbru împotriva căderii părului și formării mătreții

Flacoane de 125 ml

PROPRIETĂȚI. Utilizată constant, asociată celor două șampoane de mai sus, are o acțiune rapidă și evidentă asupra creșterii părului și refacerii structurii normale a pielii capului. Întărește rădăcina, stimulează circulația capilară în pielea capului, înlătură mătreața și stopează formarea ei.

CONȚINE: **extract glicerinat de urzică, extract de cimbru, proteine hidrolizate din grâu, pantenol etc.**

MOD DE UTILIZARE. După fiecare spălare a părului.

38.

Ampolline attive reinfortante con luppolo — prevenzione caduta

Fiole active întăritoare din hamei pentru prevenirea căderii părului

12 fiole a câte 10 ml

PROPRIETĂȚI. Este un tratament complet ce stimulează creșterea părului: ajută părul să crească; întărește rădăcina; stimulează activitatea bulbului pilos; hameiul activează și menține ritmul natural de creștere fiziologcă a părului; portocala combate fragilitatea rădăcinii; urzica protejează structura firului de păr; aminoacizii reînnoiesc stratul de celule cheratinizate; inozitolul participă la biochimia funcțiilor rădăcinii, catalizându-le;

vitamina B_5 hrănește rădăcina — bulbul, mai exact — cu elemente nutritive esențiale ; metil-nicotinatul stimulează activitatea rădăcinii de a favoriza creșterea în lungime a părului.

MOD DE UTILIZARE. Fiecare fiolă are un dispozitiv propriu de dozare, asigurând aplicarea corectă și în cantități exacte a produsului. Cantitatea necesară se distribuie direct la rădăcina firelor de păr cu ajutorul pipetei. Apoi se masează lent pentru a se absoarbe totul, în întregime. Dacă zonele pe care am aplicat conținutul fiolei se înroșesc, este semn că produsul a început să acționeze.

MOD DE ADMINISTRARE. Pentru un tratament de șoc se aplică trei fiole pe săptămână timp de o lună (patru săptămâni) ; pentru un tratament de întreținere sau de prevenire (profilaxie) se utilizează, timp de una-două luni, câte o fiolă săptămânal. Tratamentul poate fi repetat de câteva ori pe an.

39.

Shampoo fisiologico con betùlla per capelli grassi
Șampon fiziologic cu mesteacăn pentru păr gras
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Datorită principiilor active naturale, vegetale, utilizarea lui asigură o igienă riguroasă a părului și deloc agresivă.

CONȚINE : **extract de mesteacăn, extract de salcie, proteine hidrolizate din grâu, alfa-hidroxiacizi din fructe etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică prin masaj ușor, iar după a doua spălare se clătește părul în câteva ape.

40.
Balsam nutriente alle proteine della seta
Balsam cu proteine extrase din mătasea de porumb
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Conferă părului moliciune și strălucire. Proteinele au acțiune protectivă și emolientă.

CONȚINE: **proteine hidrolizate din mătasea de porumb, ulei esențial de jojoba, ulei esențial de susan, vitamina E, vitamina F, pantenol etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică pe părul umed, proaspăt spălat, și se întinde prin pieptănare. Se lasă trei-cinci minute și apoi se clătește.

DEODORANTE

41.
Crema deodorante pelle sensibile
Cremă deodorantă pentru piele sensibilă
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Este o emulsie fără alcool, neparfumată, ce previne formarea (și le neutralizează când apar) mirosurilor neplăcute. Are efect 24 de ore din 24 și reglează debitul transpirației.

CONȚINE: **extras de tei, vitamina E, clorhidrat de aluminiu etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic.

42.
Deodorante tiglio Vit. E — spray ecologico
Spray cu tei, vitamina E — deo ecologic
Flacoane de 100 ml

PROPRIETĂȚI. Este o soluție hidroalcoolică cu un parfum delicat, ce previne și neutralizează mirosurile neplăcute, fiind eficient pe toată durata zilei.

CONȚINE : **extract de tei, vitamina E, clorhidrat de aluminiu etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic.

43.
Deodorante tiglio Vit. E — senza profumo
Spray cu tei, vitamina E — deo fără parfum
Flacoane de 100 ml

PROPRIETĂȚI. Soluție fără parfum bazată pe gradul de alcooli ; previne și neutralizează mirosurile neplăcute, fiind eficientă o zi întreagă, și reducând riscurile de alergie.

CONȚINE : **extract de tei, vitamina E, clorhidrat de aluminiu etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic.

PRODUSE UTILIZATE DUPĂ RAS

44.
Hammamelis — gel idratante dopo raso
Hamei — gel hidratant după ras
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Hidratează pielea, calmează iritarea inevitabilă după ras, formează o peliculă protectoare, ce reechilibrează ph-ul epidermei.

CONȚINE: **extract de nalbă, extract de sunătoare, mentol, pantenol etc.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic.

45.

Crema nutriente dopo raso con aloe

Cremă nutritivă după ras cu aloe

Flacoane de 125 ml

PROPRIETĂȚI. Face ca pielea să devină moale și elastică, compensând insuficiența componentelor hidrolipidice. Protejează pielea de acțiunea factorilor externi, ce duc la îmbătrânirea pielii.

CONȚINE: **gel din *Aloe vera*, ulei esențial de susan, extract de sunătoare, vitamina E, pantenol etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică zilnic, după bărbierit.

SPUMANTE DE BAIE

46.

Bagno di schiuma tonico con pino

Spumant de baie tonifiant cu pin

Flacoane de 250 ml

PROPRIETĂȚI. Amestec echilibrat de săpunuri lichide, pe bază de principii vegetale, ce dau o senzație plăcută de revigorare, de înviorare.

CONȚINE : **extract de pin, extract de arnică, colagen hidrolizat, proteine cationice etc.**

MOD DE UTILIZARE. Se pun 20 ml în cadă sau câte puțin pe burete, pentru duș.

47.

Bagno di schiuma nutriente con latte

Spumant de baie nutritiv cu lapte

Flacoane de 250 ml

PROPRIETĂȚI. O combinație de săpunuri fluide ce respectă componenta hidrolipidă a pielii, conferindu-i un aspect moale și catifelat. Utilizat în special pentru copii.

CONȚINE : **proteine lactice, miere de salcâm, acizi grași condensați etc.**

MOD DE UTILIZARE. Aidoma spumantului anterior.

48.

Bagno de schiuma con Edera per attivare di microcirculatione

Spumant de baie cu iederă pentru activarea circulației periferice

Flacoane de 250 ml

PROPRIETĂȚI. Principiile vegetale din care sunt făcute săpunurile fluide componente au rolul de a crea vasodilatația periferică necesară aplicării în bune condiții a tratamentelor împotriva celulitei.

CONȚINE : **extract de iederă, extract de alge marine, colagen hidrolizat etc.**

MOD DE UTILIZARE. Același mod de folosire ca și la spumantele de mai sus.

49.

Bagno di schiuma con Castagno d'India per pelle delicata

Spumant de baie pe bază de castan de India, pentru piele sensibilă

Flacoane de 250 ml

PROPRIETĂȚI. Componentele naturale curăță pielea, o catifelează, calmează iritațiile și dau o senzație de relaxare, de înviorare a întregului corp.

CONȚINE: **extract de castan de India, extract de trandafir, vitamina E, colagen hidrolizat, proteine cationice etc.**

MOD DE UTILIZARE. Același mod de întrebuințare ca și la cele de mai sus.

Linia „Solfo"

50.

Bagno di schiuma allo zolfo

Spumant de baie cu sulf

Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Acțiunile antiinflamatoare, cheroplastică (refacere, reducere, înlăturare a cicatricilor urâte, a cojilor, a descuamațiilor), acidifiantă ale sulfului își găsesc aplicarea în spumantul de baie cu sulf. Combinarea extractelor vegetale cu caracteristici calmante, dermobalsamile, cum sunt ienupărul, roi-

nița, mușețelul, conferă pielii moliciune și o senzație de bine general întregului organism. Este indicat, în particular, pentru cei cu pielea grasă, baia repetându-se de câteva ori pe săptămână.

MOD DE UTILIZARE. Vărsați conținutul a două dopuri capace) de flacon în apă, la o temperatură de 37°C

51.
Latte detergente allo zolfo
Lapte (demachiant) cu sulf
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Emulsia antialergică pe bază de sulf își manifestă acțiunea sa directă asupra tenului, prevenind o secreție sebacee excesivă. Este indicată pentru curățarea pielii acneice foarte încărcată de impurități (asfixiantă) și seboreică (grasă). La acțiunea de curățare puternică, în profunzime, se asociază și cea de descongestionare și calmare pe care o exercită substanțele fitodermice din emulsie.

MOD DE UTILIZARE. Tamponați tenul cu o bucățică de vată îmbibată în laptele demachiant. Înainte de aplicarea cremei cu sulf spălați-vă cu apă, prima dată caldă și apoi rece, și ștergeți-vă fața cu loțiune tonică de sulf.

52.
Lozione tonica allo zolfo
Loțiune tonică cu sulf
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Produsul este recomandat în special pentru pielea grasă, după curățarea tenului cu lapte demachiant cu sulf. Soluție apoasă, parfumată, pe bază de substanțe astringente naturale, care nu irită loțiunca elimină excesul de secreții sebacee superficiale.

MOD DE UTILIZARE. Se aplică pe față cu un tampon de vată.

53.
Talco allo zolfo
Talc cu sulf
Flacoane de 80 ml

PROPRIETĂȚI. Prin compoziția specifică, produsul completează igiena noastră cotidiană. Exercită o acțiune deodorizantă, menținând vigoarea și prospețimea variatelor părți ale corpului.

MOD DE UTILIZARE. Se folosește ca o pudră de talc normală.

54.
Crema allo zolfo
Cremă cu sulf
Flacoane de 80 ml

PROPRIETĂȚI. Transformarea sulfului, în mică parte, în sulfură alcalină favorizează aducerea la suprafață a punctelor negre, scoaterea lor și evită formarea altora. Nu atacă țesuturile cutanate și este utilă în prevenirea acneei polimorfe a tenului.

Crema, având în compoziția ei substanțe fitodermice, extrase din castan de India, arnică, cimbru, coada șoricelului, are o acțiune calmantă, dermobalsamică și decongestionează zonele cuperozice.

MOD DE UTILIZARE. După o curățare cu lapte demachiant cu sulf a tenului și tonificare cu loțiune tonică cu sulf, aplicați crema printr-un masaj lejer.

55.
Lozione dopo barba allo zolfo
After shave cu sulf
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Produsul, cu extractele sale vegetale sedative, dă o senzație agreabilă (plăcută) de proaspăt. Înmoaie și tonifică pielea, pregătind-o pentru următoarea bărbierire.

MOD DE UTILIZARE. Se aplică pe față, ciupind ușor pielea (sau „pălmuind-o" ușor) pentru o mai bună penetrare.

56.
Shampo allo zolfo
Șampon cu sulf
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Indicat pentru părul gras, are acțiune împotriva formării mătreții și a seboreei. Asocierea de substanțe fitodermice echilibrează funcția pielii capului și a rădăcinii părului, permițând folosirea șamponului pentru orice fel de păr, redându-i moliciunea și splendoarea.

MOD DE UTILIZARE. Vărsați conținutul pe părul ud. Fricționați părul cu șampon până se formează spuma ce favorizează acțiunea componenților fitodermici. Clătiți și repetați aplicația.

57.
Lozione allo zolfo
Loțiune cu sulf pentru păr
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Este necesară completării spălării cu șampon cu sulf, pentru îngrijirea cotidiană a părului. Rezultatul se evidențiază printr-o constantă protecție a părului și normalizarea aspectului său, în general.

MOD DE UTILIZARE. Pe părul umed, după spălarea cu șampon cu sulf, se aplică loțiunea și se va fricționa energic pielea capului, astfel ca să se absoarbă complet.

LINIA „Salsojod"

58.
Crema jodica riducente
Cremă cu iod anticelulită
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Diferitele forme de manifestare ale celulitei, precum și diversele ei localizări se combat eficient cu produsele cosmetice sub formă de cremă, echilibrul lor chimic și fizic (prac-

tic, proporția substanțelor conținute și forma în care se află) favorizând penetrarea în profunzime a iodului, iod ce constituie ingredientul principal al acestui produs.

CONȚINE: **iod organic, în variate combinații, fie în faza grasă, fie apoasă. Faza grasă este constituită dintr-un amestec specific de acizi graşi şi poliglicoli, toți având o mare capacitate de penetrare și difuziune și dintr-un alt amestec de emulsionanți derivați din ceara de albine și lanolină. Este analergică și nu conține coloranți.**

MOD DE UTILIZARE. Ungeți părțile interesate cu puțină cremă și apoi masați fin până ce crema va fi complet absorbită.

59.
Polvere aspersoria per piedi
Praf deodorant pentru picioare
Flacoane de 80 g

PROPRIETĂȚI. Produsul, prin formula sa particulară, completează igiena cotidiană a picioarelor, exercită o acțiune deodorantă și menține pielea tălpilor uscată și curată, normalizând transpirația excesivă.

MOD DE UTILIZARE. Presărați praful pe toată laba picioarului și fricționați ușor. Se folosește înainte de a vă pune ciorapii sau pantofii.

60
Liquido antitranspirante per piedi
Soluție lichidă antitranspirantă pentru picioare
Flacoane de 175 ml

MOD DE UTILIZARE. După ce v-ați spălat pe picioare sau ați făcut baie, ștergeți-vă pe tălpi și între degete cu un tampon de vată înmuiat în soluție. Se repetă două-trei seri consecutive. A nu se folosi pe alte părți ale corpului.

61.
Crema jodica riposante per piedi e caviglie
Cremă cu iod „odihnitoare" pentru picioare și călcâie
Flacoane de 85 ml

PROPRIETĂȚI. Produsul este liniștitor, dând o senzație de „ușurare" a picioarelor „grele" și o ameliorare a durerilor de călcâie. Adaosul de extracte vegetale sedative are acțiune fortifiantă și deodorizantă.

MOD DE UTILIZARE. Ungeți cu cremă părțile dureroase, masând de jos în sus, fin, până ce produsul este absorbit. Dacă este nevoie, puteți repeta tratamentul de două-trei ori pe zi.

62.
Jododent — dentifricio salino allo jodio
Pastă de dinți cu sare și iod
Flacoane de 30 g

PROPRIETĂȚI. Produsul este indicat pentru o igienă rațională cotidiană a dinților. Prin prezența substanțelor vegetale bogate în săruri de iod este indicată, în special, pentru tratamentul curent al hipersensibilității gingivale.

63.
Jodocollutorio
Antiseptic bucal cu iod
Flacoane de 175 ml

PROPRIETĂȚI. Produsul conține principii active din substanțe vegetale ce au, sub formă de reziduuri uscate, cantități mari de săruri iodobromice. Reîmprospătează gura și purifică respirația.

MOD DE UTILIZARE: clătiți gura cu o lingură de lichid de două-trei ori pe zi.

64.
Bagno di schiuma jodobromico
Spumant de baie iodobromic
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Conținutul spumantului — complexe vegetale — favorizează reducerea straturilor adipoase. Substanțele emoliente specifice, ce stau la baza compoziției produsului, păstrează nealterat stratul natural de grăsime ce protejează pielea.

MOD DE UTILIZARE. Vărsați conținutul a două capace (ale flaconului) în cada cu apă, agitând, sau sub jetul dușului, favorizând formarea de spumă.

65.
Intimjod sapone per ligiene intima (ph 5,5)
Săpun pentru igiena intimă (ph 5,5)
Flacoane de 80 ml

PROPRIETĂȚI. Săpunul curăță, reîmprospătând și deodorizând părțile „intime", sensibile la alcaliile conținute de săpunurile normale, ph-ul lui fiind de 5,5, deci fiziologic, normal. Nu conține sodă.

MOD DE UTILIZARE. Se folosește ca orice alt săpun.

66.
Intimjod bagnd intimo jodobromico
Spumant intim iodobromic (ph 5,5)
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Produsul a fost conceput pentru a oferi femeilor posibilitatea de prevenire a fenomenelor iritante din zona vaginală, zonă deosebit de sensibilă, mai ales la eroziuni, inflamații, infecții. Acțiunea de curățare (spălare) se asociază cu faptul că dă senzația de proaspăt, de „bine" și e și deodorizant. Varietatea componentelor ce le conține face suficientă spumă pentru ca spălarea să fie perfectă.

MOD DE UTILIZARE. Pentru o spălare este suficientă cantitatea conținută în adâncitura superioară a dopului; se dizolvă într-un vas cu apă prin agitare cu mâna.

PRODUSE PERLA
Salsomaggione Terme

Linia „Cosmetici Perla"

CREME

1.
Crema idratante
Cremă hidratantă
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂŢI. Este indicată pentru toate tipurile de piele care cer un tratament hidratant, fiind specifică pentru cazurile de deshidratare tranzitorie legate de condiţii particulare, ambientale şi atmosferice.

Produsul conţine, în concentraţie optimă, colagen natural bogat în aminoacizi esenţiali, care dezvoltă o acţiune echilibrată fiziologică, hidroreparatorie şi emolientă, dând din nou pielii prospeţime, luminozitate şi tonicitate (turgor).

Factorul hidratant (PCA) favorizează, prin aportul perfect dozat al elementelor intens hidrofile, rehidratarea naturală a ţesuturilor cutanate.

CONŢINE: **colagen animal hidrolizat 2%, factor hidratant (PCA) 0,1%.**

MOD DE UTILIZARE. După ştergerea (ungerea) şi tonificarea cu *lapte demachiant Perla* şi *tonic vegetal Perla*, aplicaţi o doză generoasă de cremă pentru tratament şi un strat subţire, ca bază pentru machiaj.

2.

Crema nutritiva alla cera d'api e propolis

Cremă nutritivă cu ceară de albine și propolis

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. E un produs de concepție nouă, conține prețioase substanțe naturale cu o mare capacitate nutritivă și dermoreparatorie.

Indicată în special pentru piele „lăsată", „căzută" și îmbătrânită, ca un tratament revigorant și de redare a elasticității pielii, în special împotriva pungilor de sub ochi. Folosită în mod constant, permite reîntinerirea tenului, pielea căpătând strălucire.

CONȚINE: **ceară de albine 2%, extract glicolic de propolis (2:1) 1%.**

MOD DE UTILIZARE. După curățarea (ungerea) cu *lapte demachiant Perla*, aplicați crema întinzând-o, printr-un masaj ușor, dar îndelung, pe piele, până ce este complet absorbită.

3.

Crema giorno dermoriparatrice

Cremă de zi dermoreparatorie

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Preparat original, crema are capacitate de ameliorare și hrănire intensă a pielii deshidratate și îmbătrânite. Prin efectul benefic al vitaminei A și cu aportul eutrofic al uleiului de karité, crema atenuează formarea ridurilor și semnele de îmbătrânire ale pielii (ale țesutului epitelial).

CONȚINE: **palmitat de vitamina A 0,1%, unt de karité 1%** (*karité* este o plantă originară, caracteristică și abundentă în zona sudaneză a Africii, ce dă un ulei solid sub temperatura de 37°C, numit „unt de karité", și face parte din familia *Sapotacee*, iar numele ei latin este *Butyrospermum Parkii*).

MOD DE UTILIZARE. Este specifică tratamentului cotidian dermoreparator, dar constituie o bază optimă pentru machiaj, făcându-l să fie mai luminos și să dureze mai mult.

4.
Crema couperose
Cremă împotriva cuperozei
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Soarele, aerul rece, impuritățile atmosferice au o acțiune foarte dăunătoare asupra pielii sensibile, delicate, cum este cea cuperozică.

Această cremă, făcută pe bază de ulei din germeni de grâu și filtranți solari, are rol de protejare și refacere a pielii de-a lungul întregii zile. Conținutul de extracte de mușețel și castan de India are proprietatea de a îmbunătăți permeabilitatea capilară, având și acțiuni emoliente și antiinflamatoare. Activitatea sinergică a efectelor de mai sus va putea, prin folosirea constantă a cremei, să aducă ameliorări semnificative și evidente asupra pielii cuperozice.

CONȚINE: **extract moale de castan de India E/D, 1:3, 0,5%, extract moale de mușețel E/D, 1:3, 0,5%, ulei de germeni de grâu 2% Filtro UV-B, 0,5%.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică regulat, în fiecare dimineață, pe toată fața (obrazul, tenul) și se masează ușor până

când va fi complet absorbită. A se reface tratamentul și în timpul zilei dacă vă expuneți soarelui sau aerului rece.

5.
Revitalia programma antirughe
Cremă revitalizantă antirid Revitalia
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Pielea, apreciată de cele mai multe ori doar din punct de vedere estetic, este în realitate un uimitor organ ale cărui funcții sunt de o extremă importanță pentru sănătatea corpului nostru. Rolul fundamental al pielii este de termoreglare și protecție față de factorii atmosferici și de eliminare a substanțelor „rebut" în mod continuu. Stressul cotidian și prezența depunerilor de impurități micșorează capacitatea de autoapărare a epidermei, fiind astfel necesară folosirea unor produse care să conțină principii active capabile să-i redea acesteia patrimoniul de substanțe naturale originale.

Revitalia a fost studiată științific pentru a readuce epidermei, pentru a-i recrea condiții pentru a o aduce la stadiul de a-și putea îndeplini rolul ei fiziologic și a evita o distrugere ireversibilă.

CONȚINUT. *Revitalia* nu e un produs unic de uz multiplu, ci are două soluții biologice cu funcții specifice pentru tratamentul de dimineață și de seară al pielii. Soluția biologică pentru dimineața e făcută din **extracte tisulare** a căror funcție prevalentă este aceea de a furniza o hidratare durabilă pentru toată ziua. Este suficientă și-o „bobiță" de cremă pentru ca pielea să-și recapete turgorul (elasticitatea, tonicitatea, supleţea) tipic al epidermei tinere, o netezime și un tonus ce vor face fața să arate

destinsă și relaxată, gata să înfrunte vicisitudinile unei zile întregi cu mult mai multă „ușurință". Soluția biologică a tratamentului de seară este constituită din **extracte biologice de origine animală**, experiențele confirmând că acestea produc o creștere a activității celulare, funcția sa putând fi definită ca regeneratoare.

MOD DE UTILIZARE

Dimineața: se întinde puțină cremă *Revitalia de zi* printr-un masaj ușor, apoi aplicați o cremă de zi Perla.

Seara: se repetă tratamentul cu *Revitalia de noapte* și se completează cu o cremă de noapte Perla.

Nu e mai puțin adevărat că se obține o mult mai bună ameliorare a fiziologiei cutanate dacă veți putea utiliza *Revitalia* ori de câte ori veți simți sau veți avea nevoie. Rezultatul definitiv și ireversibil se va obține după multe zile și nopți de tratament, dar efectele vizibile vor apărea după primele zile. Utilizarea regulată va reda tenului luminozitate, curățenie, ridurile se vor atenua, elasticitatea țesutului se va reface. Soluțiile biologice trebuie utilizate în cantitate foarte mică dar cu regularitate.

Revitalia este un tratament studiat științific și experimentat, iar rezultatele cercetărilor au fost verificate în practică.

6.
Crema antirughe
Cremă antirid
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Este indicată pentru piele uscată și predispusă la o îmbătrânire precoce. Ajută la întârzierea formării ridurilor, favorizând turgorul (elasticitatea) fiziologic al pielii, netezind până la dispariție ridurile deja existente. Aportul nutritiv

oferit epidermei duce la refacerea naturală a stratului protector hidrolipidic. Menţine elasticitatea fiziologică a pielii. Previne şi atenuează „căderea" musculaturii subcutanate.

MOD DE UTILIZARE. După curăţarea şi tonifierea pielii cu *lapte demachiant Perla* şi *tonic vegetal Perla*, întindeţi crema, în doze mici, pe faţă şi gât. Faceţi un masaj uşor şi prelugit până ce crema intră perfect în piele.

7.
Crema da giorno alla jojoba
Cremă de zi cu planta exotică jojoba
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂŢI. Este indicată pentru toate tipurile de piele, în special pentru epiderma sensibilă. Optimă ca bază de machiaj. Consolidează capacitatea de apărare a epidermei şi o protejează faţă de acţiunea iritantă şi deshidratantă a factorilor externi (soare, vânt, frig, smog). Tonifică pielea, conferindu-i vitalitate, prospeţime şi luminozitate.

MOD DE UTILIZARE. După curăţarea şi tonifierea pielii cu *lapte demachiant Perla* şi *tonic vegetal Perla,* aplicaţi puţină cremă pe faţă şi pe gât, întinzând-o printr-un masaj prelungit, fin, până ce crema este absorbită.

8.
Cremă *idratante-colorante*
hidratantă colorată
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Este indicată pentru toate tipurile de piele, în special acelea cu probleme de deshidratare. Crema hidratantă colorată Perla hidratează pielea și o protejează împotriva agenților atmosferici, conferind tenului luminozitate și estompând micile imperfecțiuni.

Există în două culori: *Bronzo*, pentru accentuarea culorii, și *Beige*, pentru o luminozitate naturală.

MOD DE UTILIZARE. Aplicați-o uniform, pe față și pe gât, după ce v-ați curățat și tonifiat tenul cu *lapte demachiant Perla* și *tonic vegetal Perla.*

9.

Gel rinnovatore alla frutta alfa-idrossiacidi 10

Gel regenerator cu 10 alfa-hidroxiacizi din fructe

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Este un complex regenerator în totalitate natural, bazat numai pe extracte de alfa-hidroxiacizi existenți în fructe. Amestecul de acizi are o acțiune microexfoliantă constantă și ușoară, dar care impulsionează formarea de celule noi și mai hidratate. Stratul cornos deshidratat diminuă în grosime, lăsând să apară un strat mult mai nou, mai tânăr, curat și compact. Rezultatul: o piele hidratată, luminoasă, cu aspect mult întinerit.

CONȚINE: **extract de kiwi, ananas, papaia, gălbenele, salvie, acid glicolic, acid malic, acid citric.**

MOD DE UTILIZARE. Se întinde complet pe toată fața, în fiecare seară, după demachiere, și se masează până la absorbirea completă.

Atenție: evitați zona din jurul ochilor și buzele. De asemenea, evitați ungerea pielii rănite.

10.
Gomage alle microsferule
Cremă de curățare cu microsferule
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Impuritățile superficiale ale tenului pot întuneca chiar și pielea curată, făcând-o să-și piardă luminozitatea naturală. Crema elimină straturile superficiale de celule moarte, revigorând epiderma. Această curățare, realizată prin îndepărtarea celulelor moarte, permite pielii să respire și să-și recapete aspectul tânăr, de țesut hidratat.

CONȚINE: **microgranule de politen 3%.**

MOD DE UTILIZARE. Aplicați produsul o dată pe săptămână, pe față și gât, evitând zona din jurul ochilor, și efectuați un masaj fin de jos în sus, apoi clătiți cu apă călduță.

MĂȘTI

11.
Maschera restitutiva al fango
Mască regeneratoare cu nămol
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Dispersiile (împrăștierile) hidrocoloidale pe bază de nămol termal explică efectul eutrofic dermoregenerator general. Preparatul este apt să refacă gradul optim de aciditate

al stratului hidrolipidic epitelial și să atenueze micile riduri și diversele efecte inestetice ale pielii. Specific pentru piele deshidratată, impură și îmbătrânită precoce.

MOD DE UTILIZARE. Se întinde pe toată fața, evitând zona ochilor, într-un strat subțire, lăsându-l 10-15 minute. Apoi se clătește cu săpun și apă călduță.

PRODUSE COSMETICE PENTRU CORP

12.
Cremalatte fluida nutriente
Cremă fluidă nutritivă cu lapte
Flacoane 150 ml

PROPRIETĂȚI. Emulsie delicată, în particular indicată ca o cremă de zi pentru piele uscată, fiind utilizată drept bază de machiaj. Datorită calităților ei este optimă pentru îngrijirea corpului. Crema are o acțiune intens nutritivă, hidratantă și dermoreparatoare. Grație prezenței vitaminei E și a pantenolului (vitamină din grupul B), în dozaj echilibrat, redă tonusul și hrănește epiderma, păstrând, în timp, elasticitatea normală, fiziologică, a acesteia.

MOD DE UTILIZARE. După curățarea și tonifiarea pielii cu *lapte demachiant Perla* și *tonic vegetal Perla,* aplicați crema pe față și pe gât, întinzând-o cu un masaj prelungit, fin, până ce este complet absorbită. La fel și pe corp.

13.
Crema rassodante
Cremă întăritoare
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Emulsie foarte eficace în a reda pielii elasticitatea, luminozitatea și hidratarea. Revigorarea (întărirea musculaturii) previne lăsarea ei, „căderea" ei și formarea de piei care atârnă sau de piele „în coajă de portocală". Aspectul general al corpului va fi progresiv, bine întreținut, întinerit.

Foarte bună pentru ameliorarea rezistenței și elasticității pielii, atenuând „încreținea" ei inestetică și prevenind distensiile excesive din perioada de sarcină.

MOD DE UTILIZARE. Folosiți produsul cu regularitate de una-două ori pe zi. Aplicați-l cu un masaj lejer, dar prelungit, insistând asupra abdomenului.

14.
Crema massagio anticellulite Perla SNEL
Cremă pentru masaj anticelulită
Flacoane 150 ml

PROPRIETĂȚI. Produsul este un preparat, care, prin caracteristicile sale chimice, reprezintă un mod nou de tratare a celulitei. Principiul activ de origine vegetală combate acumularea grăsimilor și a apei, ce sunt cauza formării celulitei. Conținutul în alge bogate în iod are o acțiune solubilizantă. Iedera, castanul de India și mesteacănul atenuează edemele celulitice. Etilnicotina

provoacă o creştere de temperatură a părţii tratate, favorizând afluxul de sânge în zona respectivă, fenomen ce ajută la „dizolvarea" (dispariţia) perniţelor adipoase inestetice.

MOD DE UTILIZARE. Aplicaţi produsul zilnic, cu un masaj delicat, de jos în sus şi invers. Senzaţia de căldură şi înroşirea pielii sunt naturale şi dovedesc accelerearea circulaţiei sangvine periferice.

15.
Gel doccia anticellulite
Gel anticelulită pentru duş
Flacoane de 250 ml

PROPRIETĂŢI. Celulita este o problemă comună majorităţii femeilor şi atacă braţele, abdomenul, faţa, denaturând armonia întregii înfăţişări. Acest gel-duş acţionează „atacând" celulita pe patru fronturi simultan, graţie unui complex anticelulitic nou-creat, în care există: estenzină iodată, ruscogenină, guarana şi flavonoizi din lămâie. Astfel el reduce rotunjimile, accelerează eliminarea lichidelor din ţesuturi cu ajutorul ruscogeninei, ameliorează metabolismul epidermei prin guarana, întinde, întăreşte şi tonifică epiderma prin flavonoizi. Acţiunea este completată cu masajul cu cremă cu microsferule, ce elimină celulele moarte, favorizând revigorarea pielii.

MOD DE UTILIZARE. Aplicaţi produsul înainte de duş, masând peste tot părţile cu celulită. Clătiţi şi aplicaţi, după un timp de uscare, crema.

16.
Latte tonificante pe i piedi
Lapte tonifiant pentru picioare
Flacoane de 150 ml

PROPRIETĂȚI. Previne și elimină toate inconvenientele provocate de transpirație excesivă. Răcoritor și liniștitor, produce o ușurare durabilă în cazuri de oboseală (muncă). Elimină pielea dură și superfluă, redând picioarelor aspectul de tinerețe. Nu întinează și nu murdărește.

MOD DE UTILIZARE. Aplicați pe picioare, după ce în prealabil v-ați spălat pe ele, apoi masați fin până ce va fi absorbit. Insistați între degete. Faceți tratamentul dimineața și seara.

COSMETICE PENTRU BAIE

17.
THERMAL SALT — sali termali anticelulite
THERMAL SALT — sare termală de baie anticelulită
Flacoane de 1 000 ml

PROPRIETĂȚI. O baie într-o apă în care este dizolvată această sare termală are efecte benefice asupra întregului organism. Concentrația naturală în săruri de magneziu, potasiu, sodiu, clor și brom produce, pe timpul îmbăierii, un efect osmotic asupra țesuturilor, reușind astfel să contribuie la ameliorarea aspectului și constituției straturilor cutanate din zonele deformate de celulită. Dar băile sunt tot așa de bune și pentru o

relaxare şi uşurare a întregii musculaturi, după o zi foarte obositoare.

MOD DE UTILIZARE. Se pun cinci-şase linguri de sare în apa caldă la 35°- 40°C. Se stă 15 minute în cadă, până la gât, dar să nu vă intre apă cu săruri în ochi. Apoi, când ieşiţi din baie, odihniţi-vă încă 15 minute. Se recomandă două băi săptămânal, timp de minimum o lună. Una-două linguri de sare sunt suficiente pentru o baie fierbinte la picioare dacă sunteţi foarte obosită sau vă simţiţi picioarele grele.

18.

Saponette finissime alle profumazioni di mughetto, rosa, lavanda e violetta

Săpunuri ultrafine cu parfum de· lăcrămioare, trandafir, lavandă, violete

100 g

Pe bază de esenţe naturale, deosebit de uşoare şi neagresive.

19.

Saponetta all latte

Săpun cu lapte

100 g

Săpun neutru cu proteine din lapte. Pentru toate tipurile de piele, mai ales pentru cele delicate şi sensibile, cum este cea a copiilor. Conţine proteine din lapte în proporţie de 5%.

20.
Bagnoschiuma al collagene
Spumant de baie cu colagen
250 ml, 500 ml

Produsul emană un iz plăcut de parfum şi face o spumă delicată şi cremoasă, care curăţă uşor epiderma de impurităţi, împiedicând deshidratarea, îmbunătăţindu-se şi elasticitatea pielii; aceasta datorându-se colagenului, proteina fundamentală a pielii.

CONŢINE: **colagen hidrolizat 1%.**

DEMACHIANTE ŞI LOŢIUNI TONICE

21.
Latte detergente agli oli naturali
Lapte demachiant cu ulei natural
Flacoane de 50, 150 ml

PROPRIETĂŢI. Emulsie fluidă pe bază de uleiuri pure naturale, concepută să curețe în profunzime, delicat, toate tipurile de epiderme. În mod particular pentru piele uscată şi sensibilă.

Laptele demachiant Perla, realizat după indicaţiile cosmeticii moderne de tratament, graţie aportului integral de uleiuri naturale, are o acţiune emolientă, antideshidratantă, lăsând, după aplicare, o piele moale, proaspătă şi elastică.

CONŢINE: **emulgatori non-ionici, glicerină, uleiuri esenţiale (ulei de măsline 0,5%, ulei de avocado 0,5%), apă deionizată.**

MOD DE UTILIZARE. Dimineața și seara aplicați laptele de ten, tamponând lejer (masând) cu degetele. Înlăturați excesul de lapte cu o bucățică de vată sau cu un șervețel de hârtie. Completați tratamentul cu *tonic vegetal Perla.*

22.
Tonico vegetale
Tonic vegetal
Flacoane de 50, 150 ml

PROPRIETĂȚI. Soluție delicată, analcoolică, cu principii funcționale din extracte vegetale cu acțiune de reîmprospătare și tonifiere a feței.

Produsul este bun pentru toate tipurile de apidermă, dar îndeosebi pentru cea sensibilă; produce hidratarea cutanată conferind pleii tonus și elasticitate. Mai are, printre altele, o acțiune ușor astringentă, dermoreparatorie și echilibrantă.

MOD DE UTILIZARE. După curățirea cu lapte demachiant Perla, îmbibați în tonic o bucățică de vată și tamponați repetat tenul și gâtul.

PUDRĂ

23.
Cipria compatta Perla
Pudră compactă Perla
Există în cinci nuanțe.
30 g

24.
Profumo alla violetta
Parfum de violete
De o delicateţe extraordinară, cu esenţă naturală. Două formate, 25 şi 50 ml.

25.
Profumo al mughetto
Parfum de lăcrămioare
De o delicateţe deosebită, conţine esenţe naturale; este prezentat în două formate, de 25 şi 50 ml.

26.
Eau de toilette
Apă de colonie
Miros de tip oriental, aromatic şi uşor condimentat.

27.
After shave
Loţiune de după ras
Răcoritoare, cu aromă de lămâie şi bergamotă.

Apele sulfuroase și nămolul, existente în localitatea balneară Terme di Tabiano, datorită conținutului lor bogat în sulf și în alte săruri minerale pure, au proprietăți terapeutice și dermocosmetice multiple și verificate.

Componența echilibrată a formulelor de preparare ale produselor cosmetice din linia *Terme Tabiano*, îmbogățită cu substanțe naturale deosebit de necesare, la care se adaugă acțiunea calmantă, de reglare a producerii sebumului și de restabilire a ph-ului pielii datorită apei termale — efectele ei dermoreparatorii fiind evidente —, redau epidermei corporale și faciale tinerețe și strălucire.

CREME DE ZI

28.
Crema idratante
Cremă hidratantă
Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Adaptată oricărui tip de piele sau de ten ce necesită un tratament de hidratare și tonifiere, înmoaie țesuturile cutanate redându-le prospețimea, turgorul (pielea a cărei stare de tonus este normală, atunci când e strânsă ușor între două degete — astfel încât să facă o cută, un pliu — și i se dă imediat drumul, cuta dispare imediat; dar dacă pielea este uscată, deshidratată, slăbită, îmbătrânită, pliul persistă și după ce i se dă

drumul dintre degete; în primul caz se spune că turgorul este prezent sau normal, în cel de-al doilea caz, că turgorul este absent, redus, insesizabil; deci turgorul — pliul ce-și revine imediat la loc sau persistă — este o probă medicală ce confirmă sau infirmă tonusul țesutului cutanat), elasticitatea.

Datorită apei sulfuroase din izvoarele de la Terme di Tabiano, pe care o conține, are o acțiune, eficientă și vizibilă, de refacere și ameliorare, asupra tenului, oferindu-i condiții optime pentru a-și menține integritatea anatomo-fiziologică.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Proprietățile de rehidratare, catifelare și redare a elasticității piclii o fac să fie ideală pentru tratamentul zilnic al acesteia. Faptul că se absoarbe imediat după aplicare o recomandă ca bază de machiaj, putând fi dată înainte de orice fardare.

29.
Crema per pelli grasse ed impure
Cremă pentru ten gras și plin de impurități
Flacoane de 75 ml

PROPRIETĂȚI. Preparată tot pe bază de apă sulfuroasă de la Terme di Tabiano, compoziția ei, deosebită, „delicată", am putea spune, conține extracte naturale vegetale. Utilizarea ei reprezintă o modalitate de tratare igienică a tuturor afecțiunilor ce urâțesc aspectul feței — coșuri, puncte negre, comedoane cu grăsime — , toate leziuni inestetice caracteristice epidermei grase și încărcate. Planctonul termal (animale și plante mici din masa apei) și sulful natural conținut în izvoarele din Tabiano

sunt elemente dermopurificatoare proprii și sigure pentru atenuarea tendinței de apariție a fenomenelor acneice și stabilizarea secreției excesive a glandelor sebacee.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 80%, extract de nalbă (2:1), 10%, extract de tei (2:1), 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Trebuie să se facă un tratament susținut, deoarece numai aplicarea constantă a cremei asigură curățarea, tonifierea, reîmprospătarea pielii, dând totodată și o senzație de ușurare, de bine, de nou și curat.

30.

Crema antirughe, antietà

Cremă antirid, împotriva îmbătrânirii pielii

Flacoane de 50 ml

PROPRIETĂȚI. Foarte hrănitoare, cu posibilități mari de refacere și protejare a țesuturilor cutanate, crema atenuează și previne „căderea" pielii și apariția ridurilor pe față. Aduce tenului o cantitate apreciabilă de elemente necesare menținerii troficității (metabolismului fiziologic), evitând astfel toate deteriorările produse de agenții atmosferici și combătând, paralel, procesele naturale de îmbătrânire a epidermei. Apa sulfuroasă conținută în cremă are o caracteristică specifică, particulară, aceea că aderă, se absoarbe, pătrunde în piele imediat, fapt ce crește și intensifică efectele benefice ale preparatului cosmetic.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 15%.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică zilnic pentru ameliorarea **stării generale a turgorului, a elasticității și a compactității țesutului cutanat.**

31.

Crema protettiva anticuperosica

Cremă protectoare anticuperozică

Flacoane de 75 ml

PROPRIETĂȚI. Efectele ei emoliente, dermoreparatorii și astringente se explică prin faptul că reface pelicula de hidrolipide de la suprafața pielii, datorită acțiunii ei cheratoplastice și de restructurare a țesuturilor cutanate. Având un dozaj corect, readuce substanțe asemănătoare celor secretate de glandele sebacee, iar datorită concentrației optime de apă termală sulfuroasă, principii active și filtru solar de natură fizică, protejează epiderma de agenții externi nocivi (vânt, smog, radiații solare). Apa sulfuroasă poate fi considerată, urmare a activității sale eutrofizante și sanitare, un factor armonios de echilibrare a funcțiilor cutanate.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 30%.**

MOD DE UTILIZARE. Este în mod special recomandată pentru tratamentele cosmetice necesare unui ten delicat, de culoare deschisă, sensibil față de razele solare, ușor iritabil, cu tendința de a face cuperoză și acnee rozacee.

32.

Crema mani

Cremă de mâini

Flacoane de 75 ml

PROPRIETĂȚI. Apa sulfuroasă din Terme di Tabiano, alcătuită din substanțe biogene superioare calitativ, este

conținută în cremă într-un dozaj necesar ameliorării, însănătoșirii și protejării pielii mâinilor.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 80%.**

MOD DE UTILIZARE. Este recomandată pentru persoanele care au mâinile crăpate, înroșite, cu pielea aspră. Acționează rapid, aducând ameliorări estetice și reechilibrări fiziologice, dacă este aplicată regulat. Proprietățile ei emoliente și dermoreparatorii sunt deosebit de puternice.

33.
Crema per piedi
Cremă pentru picioare
Flacoane de 75 ml

PROPRIETĂȚI. Apa sulfuroasă a termelor, datorită proprietăților deodorante și igienico-sanitare, intră în compoziția cremei într-un dozaj necesar asigurării protecției pielii împotriva ciupercilor și fungilor. De asemenea, ea stabilizează transpirația excesivă, elimină mirosul neplăcut, tonifică și „ușurează" picioarele umflate sau obosite.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 60%.**

MOD DE UTILIZARE. După pedichiură, sau după fiecare baie, picioarele se masează cu cremă până când aceasta se absoarbe. Trebuie aplicată zilnic.

34.
Crema maschera
Cremă-mască
Flacoane de 125 ml

PROPRIETĂŢI. Emulsie hrănitoare-purificatoare pentru o piele deosebit de delicată, realizată din nămol format în apele sulfuroase din Terme di Tabiano, bogat în plancton termal, aşa-numita „bioglee". Aduce ţesuturilor cutanate o multitudine de factori energizanţi naturali care reglează troficitatea fiziologică a epidermei, ameliorându-i aspectul estetic. Este şi o cremă seboreglatoare, dat fiind faptul că are în compoziţia sa un amestec armonios îmbinat de săruri minerale naturale şi de oligoelemente, cu proprietăţi eutrofizante şi restructurante.

CONŢINE : **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 50%, nămol termal, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Pe faţa bine curăţată se aplică un strat subţire de cremă-mască, uniform, evitând zona din jurul ochilor. Se lasă 10-15 minute şi se spală cu apă călduţă. Se foloseşte de două-trei ori pe săptămână.

35.
Maschera fango
Mască de nămol
Flacoane de 125 ml

PROPRIETĂŢI. Planctonul (animale şi plante mici, microscopice, plutitoare în masa apei) termal, aşa-numita „bioglee", existent în nămolul format în apele sulfuroase ale Termelor Tabiano, este substanţa de origine naturală cea mai de preţ care intră în compoziţia dispersiei hidrocoloidale proprii nămolurilor. Acţiunea activatoare şi purificatoare a unui atare principiu biogen garantează un tratament igieno-cosmetic cu efect dermoreparator general. Specifică pentru pielea deshidratată, murdară (încărcată, plină de impurităţi), asfixiată (care nu mai poate res-

pira, atât este de încărcată), atenuează ridurile mici și diferite alte formațiuni inestetice ale pielii.

CONȚINE: **nămol termal, 50%, apă de izvor de la Terme di Tabiano, 40%.**

MOD DE UTILIZARE. Se întinde într-un strat uniform, destul de gros, pe față și pe gât, evitând zonele din jurul ochilor. Se lasă să acționeze 10-15 minute și apoi se îndepărtează cu un burete înmuiat în apă sulfuroasă sau simplă, dar ușor călduță. Poate fi folosită, cu regularitate, de două ori pe săptămână.

DEMACHIANTE

36.
Gel detergente viso
Gel demachiant de față
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. E un preparat special, neiritant, nealergic, pe bază de apă sulfuroasă din Terme di Tabiano, pentru demachierea sau simpla curățare a pielii feței, gâtului și din zona ochilor. Este igienic, nu dă reacții adverse (iritații, înroșiri, arsuri, usturimi), curăță bine, ușor și sigur.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 15%.**

MOD DE UTILIZARE. Pentru că nu strică echilibrul fiziologic delicat al pielii este în mod special recomandat când pielea nu suportă utilizarea săpunurilor.

37.
Latte detergente
Lapte demachiant
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Este o emulsie fluidă ce răspunde celor mai moderne cerințe pentru curățarea completă a feței, dar neagresivă. Îndepărtează ușor impuritățile și fardurile, lăsând o piele catifelată, luminoasă, evitând iritațiile provocate de spălatul feței cu săpun obișnuit sau cu apă calcaroasă sau clorinată. Este alcătuit dintr-un amestec de demachianți total aseptici, datorită gradului lor mare de tolerabilitate. Fiind îmbogățit cu agenți supergrași, menține bariera lipidică protectivă a stratului cornos. Apa termală de Tabiano, conținută în formulă, ajută, datorită proprietății sale igienizantă-restructurantă, la menținerea tenului la un nivel optim de hidratare, aducând și oligoelemente esențiale cu efecte eudermice.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. E indicat pentru curățarea zilnică a tenului ce are tendință să se usuce (să se deshidrateze); este fragil și sensibil.

LOȚIUNI TONICE

38.
Tonico
Tonic (loțiune tonică)
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Este o loțiune fără alcool, cu proprietăți tonifiante și intens astringente-dermopurificatoare. Are o mare capacitate de reîmprospătare și înviorare a pielii, neutralizând iritațiile și înroșirile întâmplătoare ale tenului.

Apa sulfuroasă din Terme di Tabiano, conținută în preparat, este integrată cu hidrolizanți vegetali și principii active vegetale

ce dau pielii senzația de „bine" pe o perioadă mare de timp, menținându-i gradul necesar de hidratare și tonicitate.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Recomandat oricărui tip de ten. Se aplică zilnic, după demachiere.

EMULSII PENTRU CORP

39.
Latte elasticizzante
Lapte pentru refacerea elasticității pielii
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Emulsie cu o formulă de preparare realizată conform celor mai avansate cunoștințe în domeniul dermocosmeticii, în care, datorită unui principiu funcțional natural (colagen) și a unui dozaj apropriat de apă sulfuroasă, se obține o normalizare a stării fiziologice a țesuturilor epiteliale ale întregului corp. Capacitatea laptelui de a „repune în drepturi" toate țesuturile elastice din organism este deosebit de puternică datorită compoziției particulare și moderne.

CONȚINE: **apă sulfuroasă de la Terme di Tabiano, 70%, colagen, 0,5%.**

MOD DE UTILIZARE. Proprietățile eudermice și emoliente îl recomandă pentru atenuarea „ofilirii" și „slăbirii" („lăsării", „căderii") pielii. Este cel mai bun lapte după baie și după plajă.

40.

Shampoo ristrutturante lavaggi frequenti

Șampon restructurant (regenerant) pentru spălări frecvente

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Soluție coloidală intens spumantă, asociată cu apă sulfuroasă din Termele Tabiano, care curăță, total neagresiv, părul, menținând la parametri optimali echilibrul hidrosebaceu al podoabei capilare.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Este un remediu ideal pentru părul fragil, friabil și degradat, ca și pentru tratarea igienică a pielii capului iritată de proceduri cosmetice agresive (decolorare, vopsire, tapare, permanent etc.). Poate fi folosit și zilnic, părul devenind mătăsos, ușor de pieptănat, cu luciu natural.

41.

Shampoo sebonormalizzante allo zolfo termale

Șampon sebonormalizant cu sulf termal

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Formula de preparare bine echilibrată asigură menținerea proprietăților apei sulfuroase nealterate pe o perioadă lungă de timp. Are o acțiune rapidă și intensă dermopurificatoare, deosebit de eficace, protejând totodată pelicula hidrolipidică (grăsimea naturală, fiziologică) a firelor de păr.

Podoaba dumneavoastră capilară va fi uşor de pieptănat, moale şi cu un luciu plin de luminozitate.

CONŢINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 50%.**

MOD DE UTILIZARE. Cantitatea mare de apă sulfuroasă din el face să fie un şampon special pentru părul gras şi pentru pielea capului seboreică.

42.

Shampoo antiforfora

Şampon împotriva mătreţii

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂŢI. Conţinutul procentual ridicat de apă sulfuroasă completat, într-o proporţie echilibrată, de substanţe active cu acţiune de eliminare a mătreţii şi stopare a formării ei, face din şampon un produs cosmetic capabil să „ţină în frâu" şi să atenueze descuamarea pielii capului. Spală părul uşor, neagresiv, protejând echilibrul hidrolipidic natural, fiziologic, al acestuia.

CONŢINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 50%, sulfat de zinc, 1,5%.**

MOD DE UTILIZARE. Este specific pentru curăţarea părului cu mătreaţă sau dacă pielea capului este grasă şi face coji. Se poate folosi de două-trei ori săptămânal.

43.

Crema balsamo per capelli al fango termale

Cremă-balsam cu nămol termal, pentru păr

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Concepută special pentru reducerea descuamării paracheratozice excesive, însoțită deseori de prurit (mâncărime), apărută în cazuri de dermatită seboreică a pielii capului, psoriazis și unele forme mai rar întâlnite de pitiriazis uscat (mătreață uscată). Conținutul ridicat de apă termală sulfuroasă, asociat cu nămol termal natural, îmbogățit cu un agent descuamativ și fungistatic (oprește dezvoltarea ciupercilor), cum este sulfatul de zinc (zincul piritionic), concură la restabilirea și normalizarea echilibrului seboreic al pielii capului. Acțiunea eficientă de igienizare, sebonormalizare, cheratolitică și antistatică protejează și menține părul în cele mai bune condiții fiziologice.

CONȚINE **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 10%, nămol termal, 50%.**

MOD DE UTILIZARE. După șamponare și clătire, crema se aplică direct pe pielea capului umedă, se lasă să acționeze câteva minute și-apoi se clătește bine părul cu apă caldă.

PRODUSE COSMETICE PENTRU IGIENA GENERALĂ A CORPULUI

44.
Bagnodoccia
Spumant de baie
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Are capacitate mare de curățare, eliminând ușor toată murdăria acumulată pe piele. Produce o spumă abundentă și persistentă. Apa sulfuroasă termală pe care o conține permite și înmuierea epidermei din anumite zone ale corpului, cum sunt coatele, genunchii, călcâiele. Parfumul discret pe care

îl are se impregnează în piele, persistă și dă o senzație de bine, de proaspăt, întregului corp.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 20%.**

MOD DE UTILIZARE. În cadă se pun două-trei căpăcele de spumant, sub jet puternic de apă, ca să facă spumă. Indicat în special pentru igiena generală a pielii grase sau uleioase.

45.

Olio detergente dermoprotettivo bagno doccia
Ulei de corp dermoprotectiv pentru baie și duș
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Se dispersează perfect în apă, astfel că asigură curățarea eficientă a pielii. Favorizează păstrarea și refacerea peliculei hidrolipidice normale existente la suprafața epidermei, aducând și un surplus de substanțe asemănătoare sebumului, ce au acțiune emolientă, calmantă și dermoprotectivă. Este, de aceea, recomandat pentru curățarea pielii sensibile, a acelor zone mai delicate, cum sunt sânii, gâtul, plica genunchiului, a cotului, pentru copii și, mai ales, dacă epiderma este uscată, deshidratată, ușor iritantă, așa cum se întâmplă în cazurile dermopatiilor de tipul psoriazisului, eczemelor, pruritului senil (mâncărime de bătrânețe), ihtiozei.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 4%.**

MOD DE UTILIZARE. Poate fi întrebuințat fie la baie — se pun două-trei căpăcele cu ulei sub jet puternic de apă — , fie ca emulsie, masând corpul direct cu ulei, câteva minute, și-apoi îndepărtând totul cu jet de apă caldă, fie în cadrul procedurilor fizioterapeutice de hidromasaj — se pune un căpăcel în vana de hidromasaj.

46.

Detergente liquido, ph 5,5, săpun-non-săpun

Lichid pentru spălat, cu ph 5,5, tip săpun-non-săpun

Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Este, de fapt, un „săpun" lichid, total eudermic (cu aceleași caracteristici biochimice precum le are pielea), care nu are în el nici urmă de grăsimi animale existente într-un săpun obișnuit. În schimb, conține numai uleiuri vegetale, cu proprietăți calmante și protectoare. Are o formulă cu ph 5,5, deci neutru, deci fiziologic, astfel încât să spele, să curețe pielea, fără să o irite și să o deshidrateze. Dat fiind că substanțele detergente sunt amestecate în proporții echilibrate cu apă sulfuroasă termală, „săpunul" acesta lichid nu sărăcește posibilitățile de apărare naturală ale țesutului cutanat. Pelicula fiziologică hidrolipidică acidă epidermală își păstrează integritatea, pielea devenind mai catifelată.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Indicat, mai ales, pentru o piele sensibilă și delicată, care nu suportă săpunurile de toaletă obișnuite; util când este vorba de dermatite pruriginoase, foarte bine suportat de copii, și poate fi întrebuințat ori de câte ori apa are prea mult calcar sau clor. Se poate folosi zilnic.

47.

Saponetta allo zolfo

Săpun de toaletă cu sulf

100 g

PROPRIETĂȚI. Cantitatea de apă sulfuroasă termală, asociată într-un raport echilibrat cu sulful, face ca săpunul, atunci când vine în contact cu o piele grasă și plină de impurități, să o curețe eficient, la parametri optimi. Aspectul epidermei devine plăcut, luminos. Asigură și înlăturarea mirosurilor neplăcute, fără să sensibilizeze tegumentul.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 5%, sulf, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Pentru pielea grasă, acneică, încărcată. Se poate folosi zilnic.

48.
Saponetta al fango
Săpun de toaletă cu nămol
100 g

PROPRIETĂȚI. Principiul natural din acest săpun, care asigură curățarea pielii, este „biogleea" — fitoplanctonul termal — din nămolul matur al apelor termale sulfuroase din Tabiano. Are acțiune igieno-cosmetică delicată și asigură atenuarea diverselor aspecte inestetice ale pielii, netulburând însă cu nimic activitatea fiziologică normală de la nivelul epidermei.

CONȚINE: **nămol matur din apa sulfuroasă a izvoarelor de la Terme di Tabiano, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, dacă pielea este aspră, neplăcută la pipăit, încărcată, iritată etc.

49.
Detergente per l'igiene intima
Soluție spumogenă pentru igienă intimă
Flacoane de 200 ml

PROPRIETĂȚI. Este o soluție intens spumogenă, concepută pe baza unei formule foarte moderne, în care se îmbină, perfect dozate, apa sulfuroasă termală cu substanțe tensioactive delicate, scrupulos selecționate. Astfel se explică „curățarea" sigură a „părților intime"! Este notoriu faptul că, în zilele noastre, toaleta intimă urmărește respectarea unor norme igienico-sanitare pentru prevenirea afecțiunilor inflamatorii și pruriginoase din aria organelor genitale. Produsul cosmetic ce vi-l oferim are asigurată, prin apa sulfuroasă termală din Tabinao, o acțiune deodorantă și de înviorare optimă.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 60%.**

MOD DE UTILIZARE. Se pune conținutul unui dop cu soluția spumogenă într-unul-doi litri de apă caldă. Se spală, cu soluția obținută, organele genitale externe, se clătesc apoi cu apă limpede caldă, se șterg.

DEODORANTE

50.
Crema deodorante
Cremă deodorantă
Flacoane de 75 ml

PROPRIETĂȚI. Are proprietăți deodorante puternice, astfel că previne apariția mirosului neplăcut de transpirație, iar acțiunea ei este eficientă 24 de ore. Împiedică și secreția în exces a glandelor sudoripare, stopează și degradarea bacteriană a sudorii. Este sigură și eficientă, deoarece conține atât apă sulfuroasă termală — care are proprietăți dermopurificatoare — , cât și principii funcționale specifice, ambele echilibrat dozate. Are un parfum discret, dă senzația de prospețime, de curățenie, se întinde ușor, se absoarbe în totalitate. Poate fi folosită și de persoanele cu pielea extrem de sensibilă. Nu pătează, nu unge.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 20%, hidroxiclorat de aluminiu, 20%.**

MOD DE UTILIZARE. Zilnic, prin masaj ușor, pe pielea spălată și bine ștearsă, de la subsuori.

DINȚII

51.
Dentifricio
Pastă de dinți
Flacon de 75 g

PROPRIETĂȚI. Realizată cu apă sulfuroasă termală din izvoarele din Tabiano, favorizează menținerea igienei cavității orofaringiene și curăță fără să atace smaltul dentar. Este un adjuvant în prevenirea formării cariilor și asigură sănătatea atât a gurii cât și a gingiilor, păstrându-le dezinfectate multe ore la rând.

CONȚINE: **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 40%.**

MOD DE UTILIZARE. Dimineața și seara se spală dinții prin **mișcări active** de sus în jos, pentru a curăța bine spațiile

interdentare și apoi se fac aceleași mișcări, mai ușoare de astădată, pe gingii până la baza dinților.

ÎNLĂTURAREA PETELOR

52.

Le Schiarenti — Trattamento cosmetico integrato contro le „macchie brune"

„Luminare" — Tratament cosmetic integrat împotriva „petelor brune"

Două flacoane de câte 50 ml

PROPRIETĂȚI. Sistemul de pigmentare cutanată poate să se dezechilibreze, în anumite situații, rezultatul fiind apariția unor „pete brune" (lentigo senil și actinic, pistruii — efelidele, în termeni dermatologici — , melasma — cloasma, „masca de sarcină, petele de sarcină — , hiperpigmentarea după produse cosmetice sau postinflamatorie), ce tind să se accentueze odată cu vârsta, creând, de multe ori, un aspect jenant, inestetic, de-a dreptul urât. Tratamentul integrat de „decolorare" împotriva acestor pete prevede utilizarea combinată a două produse sinergice și complementare deopotrivă.

Crema decolorantă de noapte conține hidrochinonă 2%, substanță ce reprezintă principiul funcțional selecționat pentru corectarea estetică a petelor intens colorate de pe față și de pe corp.

Crema decolorantă de zi este preparată pe baza unei concentrații mari de vitamina C — aceasta având proprietăți naturale de decolorare — și îmbogățită cu principii nutritive ce intervin favorabil asupra țesuturilor elastice. În plus mai conține antira-

dicali liberi și un filtru solar pentru ultraviolete și infraroșii, ce asigură o fotoprotecție adecvată, indispensabilă menținerii rezultatelor obținute prin tratament.

Cele două produse conțin apă termală sulfuroasă, care favorizează un schimb celular optim, refăcând echilibrul hidrolipidic cutanat.

CONȚINE : **apă de izvor de la Terme di Tabiano, 10%.**

MOD DE UTILIZARE. Se aplică în strat subțire, se masează ușor până la absorbția completă. Se protejează fața și ziua și noaptea. Trebuie folosită până la decolorarea completă a petelor.

INDICE DE BOLI, AFECȚIUNI, SIMPTOME ȘI SINDROAME DESCRISE ÎN LUCRARE

A

Abces, 110
Aciditate gastrică, vezi Arsuri la stomac, 118
Acnee, 111
Acnee rozacee, vezi Cuperoză, 139
Aerofagie, 112
Afte, 113
Albuminurie, 113
Alergie, 114
Amenoree, vezi Menstre insuficiente cantitativ sau absența lor, 184
Ameţeli, 115
Anemie, 116
Anemie, vezi Oboseală + anemie, 44
Angină, 117
Anxietate, 56
Arsuri, 117
Arsuri la stomac, 118
Arterioscleroză, 119
Artrită, vezi Reumatisme „calde" 213
Artroză, vezi Reumatisme „reci" 208
Astm, 120

B

Balonare, vezi Aerofagie, 112
Bătături, 121
Bolile de nervi, 34
Bufeuri, 122

C

Calculi biliari, 123
Căderea părului, 106
Călduri specifice menopauzei, vezi Bufeuri, 122
Cârcel, vezi Crampe musculare, 221
Cefalee, vezi Migrene, 87
Circulaţie arterială defectuoasă, 124
Circulaţie vasculară defectuoasă, 125
Cistită, 126
Colesterol, 127
Colesterol, vezi Creştere în greutate + colesterol, 69
Colibaciloza, vezi Cistită, 126
Colică renală, 128
Colici diareice, 129
Colită, 130

Conjunctivită, 130
Constipaţie, 131
Constipaţie, vezi Creştere în greutate şi constipaţie, 72
Constipaţie prin atonie, 132
Constipaţie şi nervozitate, 133
Constipaţie şi spasmofilie, 134
Contuzii, 135
Convulsii, 136
Crampe la stomac, 137
Crampe musculare, 138
Creştere în greutate, 63
Creştere în greutate... fără motiv, 67
Criză de rinichi, vezi Colică renală, 128
Cuperoză, 139

D

Decalcifiere, vezi Demineralizare, 142
Degeraturi, 140
Demineralizare, 142
Depresie, 143
Dermatoze, 144
Dezechilibru glandular, 145
Diabet, 146
Diaree, 148
Digestie lentă, 148
Dinţii, 149
Dismenoree, vezi Menstre dureroase, 183
Dureri articulare, vezi Creştere în greutate şi dureri articulare, 94
Dureri de cap, vezi Migrene, 187
Dureri de urechi, 150
Dureri în gât, 150

E

Echimoze, vezi Contuzii, 135
Eczemă, 151
Edeme, 152
Entorsă, 154
Enurezis nocturn, 156
Epistaxis, vezi Sângerări nazale, 218
Excitaţie permanentă, vezi Oboseală + excitaţie permanentă, 49

F

Febra fânului, vezi Guturai de fân, 165
Febră, 157
Ficatul şi suferinţele lui, 158
Flebită, 160
Furunculoză, 160

G

Gingivită, 162
Gripă, 163
Guturai, 164
Guturai de fân, 165

H

Halenă urâtă, vezi Respiraţie urât mirositoare, 205
Hemoragii, 167
Hemoroizi, 168
Hepatism, vezi Ficatul şi suferinţele lui, 158
Herpes, 169
Hipertensiune, 169

Hipotensiune, 170

I, Î J

Impetigo, 172
Inapetenţă, vezi Pierderea (sau lipsa) poftei de mâncare, 196
Indigestie, 173
Infecţie intestinală, 174
Infecţie în gât, vezi Angină, 117
Infecţii ale căilor respiratorii superioare, vezi Guturai, 164
Inflamarea ochilor, vezi Conjunctivită, 130
Inflamaţia intestinului, vezi Colită, 130
Impotenţă, vezi Oboseală + impotenţă, 38
Insomnie, 175
Intoxicaţie, 176
Întărirea musculaturii sânilor, 178
Julituri, vezi Tăieturi, 223

L

Leucopenie, 178
Leucoree, vezi Poală albă, 197
Litiază biliară, vezi Calculi biliari, 123
Lovituri, vezi Contuzii, 135

M

Mătreaţă, 179
Mâncărimi, 180
Meno-metroragii, vezi Menstre prea abundente, 186
Menopauză, 181
Menopauză, vezi Creştere în greutate şi menopauză, 184
Menoragii, vezi Menstre prea abundente, 186
Menstre dureroase, 183
Menstre insuficiente cantitativ sau absenţa lor, 184
Menstre neregulate, 185
Menstre prea abundente, 186
Metroragii, vezi Menstre prea abundente, 186
Migrene, 187
Miros urât al gurii, vezi Respiraţie urât mirositoare, 205

N

Negi, vezi Veruci, 238
Nervozitate, vezi Oboseală + nervozitate, 35; vezi Creştere în greutate şi nervozitate, 89
Nevralgii faciale, 189

O

Oboseală, vezi Bolile de nervi, 34; Creştere în greutate şi oboseală, 80
Ochi obosiţi, 191
Oligomenoree, vezi Menstre insuficiente cantitativ sau absenţa lor, 184

P

Palpitaţii, 192

Păr gras, 193
Păr uscat, 194
Pete de bătrâneţe, vezi Pete senile, 195
Pete senile, 195
Pierderea (sau lipsa) poftei de mâncare, 196
Pierderi de memorie, 58
Pietre la vezica biliară, vezi Calculi biliari, 123
Poală albă, 197
Pipi în pat, vezi Enurezis nocturn, 156
Poliartrită, 198
Prostata şi suferinţele ei, 200
Prostatism, vezi Prostata şi suferinţele ei, 200
Prurit nocturn, 201
Prurit senil, 201
Psoriazis, 202

R

Răceala, vezi Guturai, 164
Răni, vezi Tăieturi, 223
Rău de călătorie, 204
Respiraţie urât mirositoare, 205
Retenţie urinară, 207
Reumatism, 208
Reumatisme „calde", 213
Reumatisme „reci", 208
Riduri, 215
Rinită alergică, vezi Guturai de fân, 165

S, Ş

Sarcină, 217
Sângerare nazală, 218
Scăderea numărului de globule albe din sânge, vezi Leucopenie, 178
Sinuzită, 219
Sinuzită, vezi Oboseală + sinuzită, 46
Slăbiciune, 220
Spasme musculare, 221
Spasmofilie, 50
Stare depresivă, vezi Depresie, 143
Suferinţe hepatice, vezi Ficatul şi suferinţele lui, 158
Suferinţe prostatice, vezi Prostata şi suferinţele ei, 200
Sughiţ, 223
Şoc emoţional, vezi Oboseală + şoc emoţional, 41

T

Tăieturi, 223
Tendinite, 224
Ten gras, 225
Ten uscat, 227
Tulburări de ciclu menstrual, vezi Creştere în greutate şi tulburări de ciclu menstrual, 75
Tulburări hepatice, vezi Creştere în greutate şi tulburări hepatice, 84
Tuse, 228

U

Ulcer gastric, vezi Ulcer stomacal, 229
Ulcer stomacal, 229
Ulcer varicos, 230
Umflarea sânilor, 232
Unghii care se rup uşor, 233

Uree, 234
Urticarie, 235

V, Z

Valuri de căldură, vezi Bufeuri, 122
Varice, 236
Varice, vezi Creştere în greutate şi varice, 98
Vâjâituri (zgomote) în urechi, 237
Vânătăi, vezi Contuzii, 135
Vertije, vezi Ameţeli, 115
Veruci, 238
Viermi intestinali, 239
Vomă, 240
Zgârieturi, vezi Tăieturi, 223
Zona zoster, 241

INDICE CU DENUMIRI POPULARE ALE PLANTELOR

În cadrul indicelui, denumirile plantelor date cu litere mari indică numele românesc uzual al acestora — fiind și articolul-titlu la care se găsește descrierea lor —, celelalte fiind denumirile regionale sub care mai sunt ele cunoscute pe teritoriul țării noastre.

A

abrămească, vezi genţiană, 281
acerola, vezi arborele sănătăţii, 255
acrid, vezi viţă de vie, 342
AFIN, 248
afin de munte, vezi afin, 248
afine negre, vezi afin, 248
afinghi, vezi afin, 248
afrange, vezi frag, 277
aglică, vezi angelică, 252; creţuşcă, 271
agriş negru, vezi coacăz negru, 267
aguridariu, vezi viţă de vie, 342
aguridă, vezi viţă de vie, 342
ai sârbesc, vezi ceapă-praz, 260
ajimă, vezi ceapă-praz, 260
alămâi, vezi lămâi, 290
alămâiţă, vezi roiniţă, 320
albei, vezi pir, 315
algă bășicată, vezi iarbă de mare, 285
algă de Mexic, vezi spirulina, 330
algă porcească, vezi iarbă de mare, 285
alior, vezi limba mielului, 296
alunele, vezi coada şoricelului, 270
amei, vezi hamei, 283
ANANAS, 250
anaperi, vezi ienupăr, 288
ANASON, 251
anason, vezi fenicul, 276
anason dulce, vezi fenicul, 276
anason românesc, vezi anason, 251
anason stelat, vezi badian, 256
ANGELICĂ, 252
anghelică, vezi angelică, 252
anghinar, vezi anghinare, 254
ANGHINARE, 254
anis, vezi anason, 251
anos, vezi anason, 251

antonică, vezi angelică, 252
arape, vezi ridiche neagră, 320
arăriel, vezi limba mielului, 296
arbagic, vezi ceapă-praz, 260
arborele de cauciuc albastru, vezi eucalipt, 275
arborele febrei, vezi eucalipt, 275
ARBORELE SĂNĂTĂŢII, 255
arigan, vezi sovârv, 329
aripane, vezi ridiche neagră, 320
asine, vezi afin, 248
aspic, vezi levănţică, 294
auă, vezi viţă de vie, 342

B

baden, vezi fenicul, 276
BADIAN, 256
balsamă, vezi cimbrişor, 262
barba caprei, vezi creţuşcă, 271
barba împăratului, vezi trei fraţi pătaţi, 335
barba sasului, vezi coada calului, 269
barba ursului, vezi coada calului, 269
basamac, vezi fenicul, 276
basic, vezi busuioc, 259
bădean, vezi anason, 251
bănuţei, vezi nalbă de pădure, 308
băsileac, vezi busuioc, 259
biesnioc, vezi busuioc, 259
bigaradier, vezi portocal amar, 317
bizilioc, vezi busuioc, 259
blustur, vezi brustur, 257
boabe de brad, vezi ienupăr, 288
bobul broaştei, vezi trifoişte de baltă, 336
borjolică, vezi busuioc, 259
boranţă roşie, vezi limba mielului, 296
borş, vezi creţuşcă, 271
borşniţă, vezi mentă dulce, 303; mentă piperată, 304
bosioace, vezi busuioc, 259
bosioc roşu, vezi busuioc, 259
bosiog, vezi busuioc, 259
bosoioc, vezi busuioc, 259
bota calului, vezi coada calului, 269
bota cucului, vezi coada cucului, 269
brad, vezi pin, 314
brad de munte, vezi pin, 314
bradul ciumei, vezi ienupăr, 288
brazi pitici, vezi ienupăr, 288
brădăţel, vezi coada şoricelului, 270
brădişor, vezi coada calului, 269; ienupăr, 288
brâncă, vezi rotungioară, 322
broască, vezi sovârv, 329
bruscălău, vezi brustur, 257
brustan, vezi brustur, 257
BRUSTUR, 257
buciniş, vezi angelică, 252
budeană, vezi sovârv, 328
buhă, vezi păpădie, 313
buruiana leacului, vezi rotungioară, 322
buruiana stupilor, vezi roiniţă, 320
buruiana zgăibii, vezi rotungioară, 322
buruiană de balsam, vezi cimbrişor, 262
buruiană de fragi, vezi frag, 277
buruiană de nouă daturi, vezi trei fraţi pătaţi, 335
buruiană de orbalţ, vezi rotungioară, 322
buruiană de spurcăciune, vezi trei fraţi pătaţi, 335

buruiană rotundă de bube, vezi rotungioară, 322
busâioc, vezi busuioc, 259
BUSUIOC, 259
busuioc de grădină, vezi busuioc, 259
busuioc de pădure, vezi sovârv, 329
busuiocul fecioarelor, vezi sovârv, 329
busuiocul stupului, vezi roiniță, 320
butimoacă, vezi ienupăr, 288

C

cabă, vezi ceapă-praz, 260
cacadăr, vezi măceș, 299
caftalan, vezi brustur, 257
cahincea, vezi gențiană, 281
calcoceni, vezi brustur, 257
camfor, vezi mentă dulce, 303 ; mentă piperată, 304
capitalei, vezi brustur, 257
caprifoaie, vezi crețușcă, 271
captalan, vezi brustur, 257
capul călugărului, vezi brustur, 257
cardamom, vezi sămânța dragostei, 327
cardamom de Malabar, vezi sămânța dragostei, 327
caşul popii, vezi nalbă de pădure, 308
catifeluțe, vezi trei frați pătați, 335
căcădară, vezi păducel, 312
călcădăriu, vezi măceș, 299
călțunași, vezi violetă, 341
călțunași de câmp, vezi trei frați pătați, 335
căpșuni, vezi frag, 277
cătușnica copiilor, vezi rotungioară, 322
cătușnica, vezi roiniță, 320
cățuni, vezi pin, 314
cârcei, vezi brustur, 257
cârligei, vezi trei frați pătați, 335 ; violetă, 341
ceapă albă, vezi ceapă-praz, 260
ceapă blândă, vezi ceapă-praz, 260
ceapă bulgărească, vezi ceapă-praz, 260
ceapă de apă, vezi ceapă-praz, 260
ceapă de arpagic, vezi ceapă-praz, 260
ceapă hasmă, vezi ceapă-praz, 260
ceapă lunguiușe, vezi ceapă-praz, 260
ceapă moldovenească, vezi ceapă-praz, 260
CEAPĂ-PRAZ, 260
ceapă rusească, vezi ceapă-praz, 260
ceasul popii, vezi nalbă de pădure, 308
ceatină, vezi ienupăr, 288
cebulă, vezi ceapă-praz, 260
cepoi, vezi ceapă-praz, 260
cepușoară de vară, vezi ceapă-praz, 260
cerăș păduret, vezi cireș, 266
cerăș păsăresc, vezi cireș, 266
chifăr, vezi pin, 314
chimin dulce, vezi anason, 251 ; fenicul, 276
chimion, vezi fenicul, 276
chimion de grădină, vezi anason, 251
chin, vezi pin, 314
chir, vezi pir, 315
chitră, vezi lămâi, 290
ciaclama, vezi ceapă-praz, 260
cicoare, vezi păpădie, 313
cilvie, vezi salvie, 325

CIMBRIȘOR, 262
cimbrișor, vezi cimbru, 263
cimbrișor grecesc, vezi cimbru, 263
cimbrișor sălbatic, vezi cimbrișor, 262
CIMBRU, 263
cimbru adevărat, vezi cimbru, 263; cimbru de grădină, 264
cimbru bun, vezi cimbru, 263; cimbru de grădină, 264
cimbru cel bun, vezi isop, 289
cimbru de cultură, vezi cimbru, 263
CIMBRU DE GRĂDINĂ, 264
cimbru de grădină, vezi isop, 289
cimbrul ciobanului, vezi cimbrișor, 262
cimbru mirositor, vezi cimbru 263; cimbru de grădină, 264
cimbru păsăresc, vezi cimbrișor, 262
cimbru sălbatic, vezi cimbrișor, 262
cimbru târlit, vezi cimbrișor, 262
CIREȘ, 266
cireșe, vezi cireș, 266
cireș păsăresc, vezi cireș, 266
cireș sălbatic, vezi cireș, 266
citronela, vezi verbină mirositoare, 339
ciucurică, vezi lumânărică albă, 298
ciucuri de mărăcine, vezi măceș, 299
ciulin, vezi brustur, 257
ciureș, vezi cireș, 266
ciureșică, vezi coada șoricelului, 270
clococean, vezi brustur, 257
coacăză, vezi afin, 248
coacăze, vezi iarbă neagră, 287
coacăză neagră, vezi coacăz negru, 267
COACĂZ NEGRU, 267
COADA CALULUI, 269
coada hârtului, vezi coada șoricelului, 270
coada ielelor, vezi rotungioară, 322
coada iepei, vezi coada calului, 269
coada lupului, vezi lumânărică albă, 298
coada mânzului, vezi coada calului, 269
coada șoarecii, vezi coada șoricelului, 270
coada șopârlei, vezi coada calului, 269
COADA ȘORICELULUI, 270
coada vacii, vezi ceapă-praz, 260, lumânărică albă, 298
coadă goală, vezi coada calului, 269
coarnă, vezi viță de vie, 342
cocașder, vezi măceș, 299
cocoșei, vezi violetă, 341
codaie, vezi coada calului, 269
colăcei, vezi nalbă de pădure, 308
corcodan, vezi fumăriță, 280
corobatică, vezi lumânărică albă, 298
coroșică, vezi trei frați pătați, 335
corovatic, vezi lumânărică albă, 298
corovatică, vezi lumânărică albă, 298
crasici, vezi crușin, 273
creasta văilor, vezi rotungioară, 322
creață, vezi nalbă de pădure, 308
crestățea, vezi coada șoricelului, 270; păpădie, 313
CREȚUȘCĂ, 271
cricalic, vezi coada șoricelului, 270
crușei, vezi crușin, 273
CRUȘIN, 273
cucuruz, vezi porumb, 319
cucută mare, vezi angelică, 252

cucuzie, vezi afin, 248
culecel bun, vezi isop, 289
cumin, vezi fenicul, 276
cumulău, vezi hamei, 283
curpăn, vezi hamei, 283

D

dendrului, vezi rozmarin, 323
diană, vezi mentă dulce, 303; mentă piperată, 304
diul, vezi trandafir de dulceață, 334
dulcișor, vezi lemn dulce, 293
dunțură, vezi gențiană, 281

E

ELEUTEROCOCUS, 274
EUCALIPT, 275
engere, vezi gențiană, 281

F

fața mâței, vezi urzică moartă albă, 337
fenhiel, vezi fenicul, 276
feniar, vezi ienupăr, 288
FENICUL, 276
ferent, vezi mentă piperată, 304
fiache, vezi violetă, 341
fierea pământului, vezi fumăriță, 280; gențiană, 281
finchil, vezi fenicul, 282
floarea broaștei, vezi păpădie, 313
floarea găinii, vezi păpădie, 313
floarea mălaiului, vezi păpădie, 313
floarea sorului, vezi păpădie, 313
floarea stupilor, vezi roiniță, 320
floarea turcului, vezi păpădie, 313
floare domnească, vezi violetă, 341
floricele negrâi, vezi nalbă de pădure, 308
flori de rug, vezi trandafir de dulceață, 334
flori domnești, vezi trei frați pătați, 335
flori galbene, vezi păpădie, 313
flori mărunte, vezi violetă, 341
forostău, vezi sovârv, 329
fracsân, vezi frasin, 279
FRAG, 277
franză, vezi frag, 277
frapsin, vezi frasin, 279
frasen, vezi frasin, 279
FRASIN, 279
frăguță sălbatică, vezi frag, 277
frățiori, vezi trei frați pătați, 335
frunză de zgaibă, vezi rotungioară, 322
fucus, vezi iarbă de mare, 285
fumatul pământului, vezi fumăriță, 280
FUMĂRIȚĂ, 280

G

garoafe, vezi violetă, 341
gălbinele grase, vezi păpădie, 313
gârnișor, vezi porumb, 319
GENȚIANĂ, 281
GHEARA DIAVOLULUI, 283
gherghin, vezi păducel, 312

ghiazmă, vezi mentă dulce, 303; mentă piperată, 304
ghimbere de munte, vezi genţiană, 281
ghimpăr. vezi ienupăr, 288
ghimpoasă, vezi brustur, 257
ghinţură galbenă, vezi genţiană, 281
ghiol, vezi trandafir de dulceaţă, 334
ghiorele, vezi violetă, 341
ghizd, vezi trei fraţi pătaţi, 335
giazma broastei, vezi mentă piperată, 304
giazmă, vezi mentă piperată, 304
gie, vezi viţă de vie, 342
giugiumă, vezi mentă piperată, 304
globurău, vezi ienupăr, 288
glogheje, vezi măceş, 299
gnintă, vezi mentă piperată, 304
gnintă dulce, vezi mentă dulce, 303
godimă, vezi vânătă, 339
grâul mâţei, vezi pir, 315
grâul potârnichii, vezi parachemiţă, 310
guşa găinii, vezi păpădie, 313
guşa porumbelului, vezi fumăriţă, 280

H

hagimă, vezi ceapă-praz, 260
hajmă, vezi ceapă-praz, 260
halângar, vezi viţă de vie, 342
haler, vezi soc, 328
HAMEI, 283
hamei sălbatec, vezi hamei, 283
hanos, vezi anason, 251; fenicul, 276
hanus, vezi anason, 251; fenicul, 276
heghi, vezi viţă de vie, 342
helimoacă, vezi ienupăr, 288
HIBISCUS, 284
himei, vezi hamei, 283
hinţură, vezi genţiană, 281
hioară, vezi violetă, 341
hobridrag, vezi violetă, 341
hocegi, vezi ceapă-praz, 260
hoz, vezi soc, 328

I

ialovăţ, vezi ienupăr, 288
ianţură, vezi genţiană, 281
iarba albinelor, vezi roiniţă, 320
iarba boierului, vezi brustur, 257
iarba câinelui, vezi pir, 315
iarba cârtiţelor, vezi rotungioară, 322
iarba cucului, vezi cimbrişor, 262; cimbru, 263
iarba fumului, vezi fumăriţă, 280
iarba lămâii, vezi lămâiţă, 292
iarba mătrilor, vezi rotungioară, 322
iarba oilor, vezi coada şoricelului, 270
iarba roilor, vezi roiniţă, 320
iarba şoarecelui, vezi coada şoricelului, 270
iarbă acrişoară, vezi lămâiţă, 292
iarbă de cositor, vezi coada calului, 269
iarbă de curcă, vezi fumăriţă, 280
iarbă de lămâi, vezi lămâiţă, 292
iarbă de lămâioară, vezi cimbru, 263
IARBĂ DE MARE, 285
iarbă de piatră, vezi sulfină, 330
iarbă de toate relele, vezi verbină mirositoare,339
iarbă dulce, vezi lemn dulce, 293
IARBĂ NEAGRĂ, 287

iarbă neagră, vezi mentă piperată, 304
iarbă strănutătoare, vezi coada şoricelului, 270
iasig, vezi frasin, 279
iasmă, vezi mentă piperată, 304
iboz, vezi soc, 328
iedera zânelor, vezi rotungioară, 322
iederă, vezi măghiran, 301
IENUPĂR, 288
ienuper, vezi ienupăr, 288
iesic, vezi frasin, 279
ilicium, vezi badian, 256
inibahar, vezi ienupăr, 288
ISOP, 289
izma stupilor, vezi roiniţă, 320
izmă bună, vezi mentă piperată, 304
izmă dulce, vezi mentă dulce, 303
izmă verde, vezi mentă dulce,303

J

jale, vezi salvie, 325
jaleş bun, vezi salvie, 325
jaleş de grădină, vezi salvie, 325
jalnică, vezi salvie, 325
jinept, vezi ienupăr, 288
jip mic, vezi ienupăr, 288
jneapăn, vezi ienupăr, 288
joaie, vezi salvie, 325
jolcă, vezi pin, 314

L

laba mâţei, vezi măceş, 299
labrușcă, vezi viţă de vie, 342
laptele câinelui, vezi limba mielului, 296
lapuc, vezi brustur, 257
LĂMÂI, 290
lămâioară, vezi cimbru, 263; cimbru de grădină, 264; lămâiţă, 292; trei fraţi pătaţi, 335
LĂMÂIŢĂ, 292
lămâiţă, vezi cimbrişor, 262; cimbru, 263; cimbru de grădină, 264; roiniţă, 320
lăptucă, vezi păpădie, 313
lemn câinesc, vezi cruşin, 273
LEMN DULCE, 293
lemnul Domnului, vezi lumânărică albă, 298
lemoaie, vezi violetă, 341
lemonie, vezi lămâi, 290
leoruş, vezi viţă de vie, 342
levand, vezi levănţică, 294
LEVĂNŢICĂ, 294
ligoare, vezi violetă, 341
lilicea, vezi păpădie, 313
LIMBA MIELULUI, 296
lipan, vezi brustur, 257; lumânărică albă, 298
livant, vezi levănţică, 294
lozie, vezi salcie, 325
LUCERNĂ, 297
luciu, vezi pin, 314
lumânarea Domnului, vezi lumânărică albă, 298
LUMÂNĂRICĂ ALBĂ, 298

M

maderan, vezi măghiran, 301
maioran, vezi măghiran, 301

malete, vezi pin, 314
mamoriţă, vezi muşeţel mare, 307
mararíu de casă, vezi fenicul, 276
masin, vezi măslin, 302
maslin, vezi măslin, 302
mastacân, vezi mesteacăn, 305
matrice, vezi parachemiţă, 310
matricea, vezi muşeţel mare, 307
MĂCEŞ, 299
măceş, vezi păducel, 312
măgeran sălbatic, vezi sovârv, 329
MĂGHIRAN, 301
măiugă, vezi hamei, 283
mălagă, vezi nalbă de pădure, 308
mălai moale, vezi păducel, 312
mălai nesărat, vezi păducel, 312
mălaiul cucului, vezi păducel, 312
mălăcină, vezi busuioc, 259
mălăeţ, vezi păducel, 312
mălcez, vezi trei fraţi pătaţi, 335
mălin, vezi cireş, 266
mălin păsăresc, vezi cireş, 266
mălugă, vezi hamei, 283
mălură, vezi fenicul, 276
mărariul câinelui, vezi muşeţel mare, 307
mărăcin, vezi păducel, 312
mărăcine, vezi măceş, 299
mărăcinele ciorii, vezi măceş, 299
mărăcinele coţofenei, vezi măceş, 299
măr de ţitron, vezi lămâi, 290
mărgăran, vezi măghiran, 301
mărtăloagă, vezi iarbă de mare, 287
mărul lupului, vezi rotungioară, 322
măschioane sălbatice, vezi trei fraţi pătaţi, 335
măsieş, vezi măceş, 299
MĂSLIN, 302
mătăcină, vezi busuioc, 259
mătăciune, vezi roiniţă, 320
mânzoaică, vezi coada calului, 269
mederean, vezi măghiran, 301
megerean, vezi măghiran, 301
mei, vezi hamei, 283
mejioran, vezi busuioc, 259
melisă, vezi roiniţă, 320
MENTĂ DULCE, 303
MENTĂ PIPERATĂ, 304
mentă verde, vezi mentă dulce, 303
mereoare, vezi violetă, 341
mesteacăn, vezi mesteacăn alb, 305
MESTEACĂN ALB, 305
mestecan, vezi mesteacăn alb, 305
micsandre, vezi violetă, 341
micşunele, vezi violetă, 341
mierea ursului, vezi limba mielului, 296
mierea ursului cu păr bălai, vezi urzică moartă albă, 337
mighiran, vezi măghiran, 301
milet, vezi sovârv, 329
mintă, vezi roiniţă, 320
mintă de camfor, vezi mentă dulce, 303
mintă de chicuşuri, vezi mentă piperată, 304
mintă moldovenească, vezi mentă piperată, 304
mintă neagră, vezi mentă piperată, 323
mirtin, vezi rozmarin, 323
mocru, vezi cireş, 266
molete, vezi ienupăr, 288
molid, vezi pin, 314

molotră, vezi fenicul, 276
molotru, vezi anason, 251
molotru galben, vezi sulfină, 330
molură, vezi anason, 251
morună, vezi muşeţel mare, 307
moşiţel, vezi muşeţel mare, 307
motoacă, vezi roiniţă, 320
mulugă, vezi hamei, 283
MUR, 306
mură, vezi mur, 306
mur de pădure, vezi mur, 306
mur negru, vezi mur, 306
mur pădureţ sălbatic, vezi mur, 306
mur tufos, vezi mur, 306
muscăţel, vezi muşeţel mare, 307
muşăţea, vezi muşeţel mare, 307
MUŞEŢEL MARE, 307
muşeţel nobil, vezi muşeţel mare, 307

N

nalba calului cea măruntă, vezi nalbă de pădure, 308
nalbă albă, vezi nalbă de pădure, 308; nalbă mare, 310
nalbă bună, vezi nalbă mare, 310
nalbă de câmp, vezi nalbă de pădure, 308; nalbă mare, 310
nalbă de luncă, vezi nalbă mare, 310
NALBĂ DE PĂDURE, 308
nalbă de pădure, vezi nalbă mare, 310
nalbă de Sabdariff, vezi hibiscus, 284
nalbă de Sudan, vezi hibiscus, 284
NALBA MARE, 310
nalbă mică, vezi nalbă de pădure, 308
nalbă sălbatică, vezi nalbă de pădure, 308
nădai, vezi brustur, 257
naranză, vezi portocal, 316; portocal amar, 317
nărozmă dulce, vezi portocal, 316
nărozmă, vezi portocal amar, 317
nejălnică, vezi rotungioară, 322
nemţoaice, vezi violetă, 341
neramce, vezi portocal, 316; portocal amar, 317
nodăţică, vezi coada calului, 269
noroanţă, vezi portocal, 316, portocal amar, 317
nintă, vezi mentă piperată, 304
nintă broştească, vezi mentă piperată, 304
nintă de camfor, vezi mentă piperată, 304
nintă de chicătură, vezi mentă piperată, 304
nintă de picuşuri, vezi mentă piperată, 304
nintă rece, vezi mentă piperată, 304

O

ochincea, vezi genţiană, 281
ochiul boului, vezi muşeţel mare, 307; păpădie, 313
oniş, vezi anason, 251
opintici, vezi coada calului, 269
orbalţ, vezi rotungioară, 322
orceag, vezi ceapă-praz, 260
otrăţel, vezi limba mielului, 296
ouăle găinilor, vezi păpădie, 313

P

pana vâzgoiului, vezi păpădie, 313
papa găinii, vezi păpădie, 313
papalungă, vezi păpădie, 313
patlăgea, vezi vânătă, 339
PARACHERNIŢĂ, 310
parpangică, vezi ceapă-praz, 260
pasachină, vezi cruşin, 273
PĂDUCEL, 312
PĂPĂDIE, 313
păpuse, vezi porumb, 319
părul porcului, vezi coada calului, 269
pătlăgică vânătă, vezi vânătă, 339
pelungoasă, vezi rotungioară, 322
penche, vezi porumb, 319
pepenică, vezi creţuşcă, 271
peria ursului, vezi coada calului, 269
pernaj, vezi iarbă neagră, 287
peste pădure, vezi hamei, 283
pimau, vezi cimbrişor, 262
PIN, 314
pinel, vezi pin, 314
pin de munte, vezi pin, 314
pin roşu, vezi pin, 314
pin silvestru, vezi pin, 314
piperul apelor, vezi rotungioară, 322
PIR, 315
pir, vezi parachemiţă, 310
pir gros, vezi pir, 315
pir mic, vezi pir, 315
poala Sf.-Mării, vezi muşeţel mare, 307; roiniţă, 320; sovârv, 329
poamă, vezi viţă de vie, 342
poleai, vezi mentă dulce, 303
politriche, vezi parachemiţă, 310
pomeranţă, vezi portocal amar, 317
pomiţă, vezi frag, 277
pomişoară neagră, vezi coacăz negru, 267
pomoroancă, vezi portocal, 316; portocal amar, 317
pomuşoare, vezi afin, 248
por, vezi ceapă-praz, 260
porâmb, vezi porumb 319
PORTOCAL, 316
PORTOCAL AMAR, 317
portucal, vezi portocal, 316
portucal amar, vezi portocal amar, 317
PORUMB, 319
prelungioasă, vezi rotungioară, 322
prinel, vezi coada şoricelului, 270
pristinioară, vezi rotungioară, 322
pui de gâscă, vezi păpădie, 313
pupi, vezi măghiran, 301
pur, vezi ceapă-praz, 260; lumânărică albă, 298
purducalie, vezi portocal, 316
purdacalie amăruie, vezi portocal amar, 317

R

razachie, vezi viţă de vie, 342
răchită, vezi salcie, 325
răchită albă, vezi salcie, 325
răchită de luncă, vezi salcie, 325
răchită mare, vezi salcie, 325
răcuşor, vezi creţuşcă, 271
rădăcina taigalei, vezi eleuterococus, 274
rădăcină dulce, vezi lemn dulce, 293
rădiche, vezi ridiche neagră, 320

rădiche de grădină, vezi ridiche neagră, 320
răgălie, vezi pir, 315
răghiţi, vezi ridiche neagră, 320
răluşcă, vezi viţă de vie, 342
rănunchioară, vezi rotungioară, 322
răstupească, vezi roiniţă, 320
răsură, vezi măceş, 299
redichi, vezi ridiche neagră, 320
reglisă, vezi lemn dulce, 293
ridiche de bere, vezi ridiche neagră, 320
ridiche de iarnă, vezi ridiche neagră, 320
ridiche de toamnă, vezi ridiche neagră, 320
RIDICHE NEAGRĂ, 320
ridiche neagră de iarnă, vezi ridiche neagră, 320
ridiche tomnatică, vezi ridiche neagră, 320
rigan, vezi sovârv, 329
rojmalin, vezi rozmarin, 323
ROINIŢĂ, 320
roişte, vezi roiniţă, 320
roman, vezi muşeţel mare, 307
romaniţă, vezi muşeţel mare, 307
romaniţă nobilă, vezi muşeţel mare, 307
romaşcă, vezi muşeţel mare, 307
romoniţ, vezi muşeţel mare, 307
rotăţele albe, vezi coada şoricelului, 270
rotundioară, vezi rotungioară, 322
ROTUNGIOARĂ, 322
roză, vezi trandafir de dulceaţă, 334
ROZMARIN, 323
rug, vezi mur, 306
rug de măceş, vezi măceş, 299
rug de mure, vezi mur, 306
rug sălbatic, vezi măceş, 299
rugul vacii, vezi măceş, 299
rujă, vezi măceş, 299 ; nalbă mare, 310
rusmarin, vezi rozmarin, 323

S

saghis, vezi trandafir de dulceaţă, 334
salbie, vezi salvie, 325
SALCE, 324
SALCIE, 325
salcină, vezi sulfină, 330
salşi, vezi salcie, 325
SALVIE, 325
săftărea, vezi fumăriţă, 280
sălbiş, vezi cruşin, 273
sălcuţă, vezi salcie, 325
SĂMÂNŢA DRAGOSTEI, 327
sărpun, vezi cimbrişor, 262
sântânică, vezi creţuşcă, 271
scai mărunt, vezi brustur, 257
scaiul oii, vezi brustur, 257
schin, vezi pin, 314
schinduf, vezi cimbrişor, 262
scoabe, vezi măceş, 299
scochin, vezi măceş, 299
scorpat, vezi soc, 328
scoruş nemţesc, vezi măceş, 299
secărea, vezi anason, 251 , fenicul, 276
selghie, vezi salvie, 325
serpunel, vezi cimbrişor, 262
sgae, vezi brustur, 257
silhă, vezi pin, 314
silnică, vezi rotungioară, 322

simboie, vezi violetă, 341
simbru, vezi cimbrișor, 262
sipică, vezi măceș, 299
siruşliţă, vezi coada calului, 269
smordin, vezi coacăz negru, 267
smordină neagră, vezi coacăz negru, 267
soace, vezi soc, 328
SOC, 328
sog usuclu, vezi soc, 328
solovârv, vezi sovârv, 329
soră cu frate, vezi trei fraţi pătaţi, 335
sorocină, vezi coada şoricelului, 270
sorecie, vezi coada şoricelului, 270
sosenca, vezi pin, 314
SOVÂRV, 329
spichinel, vezi levănţică, 294
SPIRULINA, 330
stegeră, vezi genţiană, 281
strigoaie, vezi genţiană, 281
strugurei negri, vezi coacăz negru, 267
struguri negri, vezi coacăz negru, 267
stupelniţă, vezi roiniţă, 320
sufulf, vezi sovârv, 329; sulfină, 330
suieş, vezi măceş, 299
SULFINĂ, 330
sumuduc, vezi cimbrișor, 262
supărare, vezi rotungioară, 322
surcină, vezi sulfină, 330

Ş

şalet, vezi salvie, 325
şerlai, vezi salvie, 325
şerpunel, vezi cimbrișor, 262
şinap, vezi ienupăr, 288
şolovăt, vezi ienupăr, 288
sovârf, vezi măghiran, 301

T

tarhon, vezi anason, 251
taulă, vezi creţuşcă, 271
tămâioară, vezi trei fraţi pătaţi, 335; violetă, 341
tămâiţă, vezi cimbrișor, 262
tăulă, vezi iarbă neagră, 287
TEI, 332
tei alb, vezi tei (1, 2), 332
tei argintiu, vezi tei (1), 332
tei bălan, vezi tei (1), 332
tei bun, vezi tei (1), 332
tei căpresc, vezi tei (3), 332
tei câinesc, vezi tei (1), 332
tei de deal, vezi tei (3), 332
tei de mijloc, vezi tei (3), 332
tei de pădure, vezi tei (3), 332
tei de toamnă, vezi tei (1), 332
tei de vară, vezi tei (2), 332
tei fluturesc, vezi tei (3), 332
teişor, vezi creţuşcă, 271
tei mare, vezi tei (2), 332
tei pădureţ, vezi tei (3), 332
tei pucios, vezi tei (3), 332
tei roşu, vezi tei (2), 332
tei roşu pădureţ, vezi tei (3), 332
tei verde, vezi tei (2), 332
tenchiu, vezi porumb, 319
tengeri, vezi porumb, 319
timian, vezi cimbrișor, 262
tin, vezi pin, 314
tirău, vezi pir, 315
toaie, vezi fenicul, 276
tofolean, vezi hamei, 283

tomadele. vezi vânătă, 339
toporaşi, vezi trei fraţi pătaţi, 335 ; violetă, 341
trandachir, vezi trandafir de dulceaţă, 324
trandafil, vezi trandafir de dulceaţă, 324
trandafir, vezi măceş, 299
trandafir de câmp, vezi măceş, 299
trandafir de China, vezi hibiscus, 284
TRANDAFIR DE DULCEAŢĂ, 324
trandafir japonez, vezi hibiscus, 284
trandafir sălbatic, vezi măceş, 299
trandasir, vezi trandafir de dulceaţă, 324
trandehir, vezi mentă dulce, 303
trei fraţi, vezi trifoişe de baltă, 336
TREI FRAŢI PĂTAŢI, 335
trifoi amar, vezi trifoişte de baltă, 336
trifoi de baltă, vezi trifoişte de baltă, 336
trifoi de lac, vezi trifoişte de baltă, 336
trifoişte, vezi sovârv, 329
TRIFOIŞTE DE BALTĂ, 336
troscoţel, vezi iarbă neagră, 287
tufă de rug, vezi măceş, 299
turci, vezi păpădie, 313
turtel, vezi ienupăr, 288

Ţ

ţăpoşică acră, vezi lămâiţă, 292
ţâţa forcotecii, vezi coada şoricelului, 270
ţeapă, vezi ceapă-praz, 260
ţepoi, vezi ceapă-praz, 260
ţimbrişoare, vezi cimbrişor, 262
ţintură, vezi genţiană, 281

U

urzică albă, vezi urzică moartă albă, 337
urzică creaţă, vezi urzică moartă albă, 337
urzică moartă, vezi parachemiţă, 310
URZICĂ MOARTĂ ALBĂ, 337
urzică surdă, vezi urzică moartă albă, 337
urzici mortăreţe, vezi urzică moartă albă, 337

V

vareh, vezi iarbă de mare, 285
vascuşoară, vezi cireş, 266
vărăguţe, vezi frag, 277
vărsat, vezi nalbă de pădure, 308
văsileac, vezi busuioc, 259
vână de hamei, vezi hamei, 283
VÂNĂTĂ, 339
verbină acrişoară, vezi verbină mirositoare, 339
VERBINĂ MIROSITOARE, 339
veşnită, vezi mentă dulce, 303
vie sălbatică, vezi viţă de vie, 342
vinie, vezi viţă de vie, 342
vioară, vezi violetă, 341
VIOLETĂ, 341

viorea, vezi trei fraţi pătaţi, 335
viorică, vezi violetă, 341
vişin, vezi cireş, 266
viţă de hamei, vezi hamei, 283
VIŢĂ DE VIE, 342
voioşniţă de albini, vezi roiniţă, 320

Z

zadă, vezi pin, 314
zambile de câmp, vezi violetă, 341
zgorghin, vezi măceş, 299

INDICELE DENUMIRILOR LATINEȘTI ALE PLANTELOR

A

Achillea millefolium, vezi coada şoricelului, 270
Agropyron repens, vezi pir, 315
Allium cepa, vezi ceapă, ceapă-praz, 260
Allium porum, vezi praz, ceapă-praz, 260
Althaea officinalis, vezi nalbă mare, 310
Ananas comosus, vezi ananas, 250
Angelica archangelica, vezi angelică, 252
Anthemis nobilis, vezi muşeţel mare, 307
Arctium lappa, vezi brustur, 257

B

Betula alba, vezi mesteacăn alb, 305
Betula pendula, vezi mesteacăn alb, 305
Borango officinalis, vezi limba mielului, 296

C

Calluna vulgaris, vezi iarbă neagră, 287
Cerasus avium, vezi cireş, 266
Chamaemelum nobile, vezi muşeţel mare, 307
Crataegus monogyna, vezi păducel, 312
Crataegus oxycantha, vezi păducel, 312
Citrus aurantiacum, subsp. amara, var. bigaradia, vezi portocal amar, 317
Citrus aurantium, subsp. sinensis, vezi portocal, 316
Citrus limon, vezi lămâi, 290
Cymbopogon citratus, vezi lămâiţă, 292
Cynara scolymus, vezi anghinare, 254

E

Elettaria cardamomum, vezi sămânţa dragostei, 327

Eleutherococcus senticosus, vezi eleu terococus, 274
Elymus repens, vezi pir, 315
Equisetum arvense, vezi coada calului, 269
Eucaliptus globulus, vezi eucalipt, 275

F

Filipendula ulmaria, vezi creţuşcă, 271
Foeniculum vulgare, vezi fenicul, 276
Fragaria vesca, vezi frag, 277
Frangula alnus, vezi crușin, 273
Fraxinus excelsior, vezi frasin, 279
Fucus vesiculosus, vezi iarbă de mare, 285
Fumaria officinalis, vezi fumăriţă, 280

G

Gentiana lutea, vezi genţiană, 281
Glechoma hederacea, vezi rotungioară, 322
Glycyrrhiza glabra, vezi lemn dulce, 293

H

Harpagophytum procumbens, vezi gheara diavolului, 283
Hibiscus sabdariffa, vezi hibiscus, 284
Humulus lupulus, vezi hamei, 283
Hyssopus officinalis, vezi isop, 289

I, J, L

Ilicium anisatum, vezi badian, 256
Juniperus communis, vezi ienupăr, 288
Lamium album, vezi urzică moartă albă, 337
Lavandula angustifolia, vezi levănţică, 294
Lippia citriodora, vezi verbină mirositoare, 339

M

Majorana hortensis, vezi măghiran, 301
Malva sylvestris, vezi nalbă de pădure, 308
Malpighia glabra, vezi arborele sănătăţii, 255
Medicago sativa, vezi lucernă, 297
Melilotus officinalis, vezi sulfină, 330
Melissa officinalis, vezi roiniţă, 320
Mentha piperita, vezi mentă piperată, 304
Mentha viridis, vezi mentă dulce, 303
Menyanthes trifoliata, vezi trifoişte de baltă, 336

O

Ocimum basilicum, vezi busuioc, 259
Olea europea, vezi măslin, 302
Origanum vulgare, vezi sovârv, 329

P

Parietaria officinalis, vezi parachernită, 310
Pimpinella anisum, vezi anason, 251
Pinus sylvestris, vezi pin, 314

R

Raphanus sativus, convar niger, vezi ridiche neagră, 320
Rhamnus frangula, vezi cruşin, 273
Ribes nigrum, vezi coacăz negru, 267
Rosa canina, vezi măceş, 299
Rosa centifolia, vezi trandafir de dul ceaţă, 334
Rosmarinus officinalis, vezi rozmarin, 323
Rubus fruticosus, vezi mur, 306

S

Salix alba, vezi salcie, 325
Salvia officinalis, vezi salvie, 325
Sambucus nigra, vezi soc, 328
Satureja hortensis, vezi cimbru de grădină, 264
Satureja montana, vezi cimbru de grădină, 264
Smilax salsaparilla, vezi salce, 324
Solanum melongena, vezi vânătă, 337
Spirulina, vezi spirulina, 330

T

Taraxacum officinale, vezi păpădie, 313
Thymus serpyllum, vezi cimbrişor, 262
Thymus vulgaris, vezi cimbru, 263
Tilia alba, vezi tei (1), 332
Tilia argentea, vezi tei (1), 332
Tilia cordata, vezi tei (3), 332
Tilia europea, vezi tei (3), 332
Tilia grandifolia, vezi tei (2), 332
Tilia parvifolia, vezi tei (3), 332
Tilia platyphyllos, vezi tei (1), 332
Tilia sylvestris, vezi tei (3), 332
Tilia tomentosa, vezi tei (1), 332

V, Z

Vaccinium myrtilus, vezi afin, 248
Verbascum thapsus, vezi lumânărică albă, 298
Viola odorata, vezi violetă, 341
Viola tricolor, vezi trei fraţi pătaţi, 335
Vitis vinifera, vezi viţă de vie, 342
Zea mays, vezi porumb, 319

INDICELE FAMILIILOR DE PLANTE CUPRINSE ÎN LUCRARE

A

Apiacee, vezi anason, 251; angelică, 252; fenicul, 276
Araliacee, vezi eleuterococus, 274
Asteracee, vezi anghinare, 254; brustur, 257; coada şoricelului, 270; gheara diavolului, 283; muşeţel mare, 307; păpădie, 313

B

Betulacee, vezi mesteacăn alb, 305
Boraginacee, vezi limba mielului, 296
Brasicacee, vezi ridiche neagră, 320
Bromeliacee, vezi ananas, 250

C

Canabacee, vezi hamei, 283
Caprifoliacee, vezi soc, 328
Cianoficee, vezi spirulina, 330
Compositae, vezi anghinare, 254; brustur, 257; coada şoricelului, 270; gheara diavolului, 283, muşeţel mare, 307; păpădie, 313
Cupresacee, vezi ienupăr, 288

E

Ecvisetacee, vezi coada calului, 269
Ericacee, vezi afin, 248, iarbă neagră, 287

F

Fabacee, vezi lemn dulce, 293. lucernă, 297. sulfină, 330
Fucacee, vezi iarbă de mare, 285

G

Genţianacee, vezi genţiană, 281
Graminee, vezi lămâiţă, 292, pir, 315; porumb, 319
Grosulariacee, vezi coacăz negru, 267

L

Labiate, vezi busuioc, 259 ; cimbrișor, 262 ; cimbru de grădină, 264 ; isop, 289 levănțică, 294 , măghiran, 301 , mentă dulce, 303 , mentă piperată, 304 ; roiniță, 320 ; rotungioară, 322 ; rozmarin, 323 ; salvie, 325 , sovârv, 329, urzică moartă albă, 337

Lamiacee, vezi busuioc, 259, cimbrișor, 262 , cimbru, 263 , cimbru de grădină, 264 , isop, 289, levănțică, 294, măghiran, 301, mentă dulce, 303 , mentă piperată, 304 , roiniță, 320 ; rotungioară, 322 , rozmarin, 323 ; salvie, 325, sovârv, 329, urzică moartă albă, 337

Leguminoase, vezi lemn dulce, 293, lucernă, 297, sulfină, 330

Liliacee, vezi ceapă-praz, 260 , salce, 324

M

Magnoliacee, vezi badian, 256

Malpighiacee, vezi arborele sănătății, 255

Malvacee, vezi hibiscus, 284 ; nalbă de pădure, 308 ; nalbă mare, 310

Meniantacee, vezi trifoiște de baltă, 336

Mirtacee, vezi eucalipt, 275

O, P

Oleacee, vezi frasin, 279 ; măslin, 302

Papaveracee, vezi fumăriță, 280

Pinacee, vezi pin, 314

Poacee, vezi lămâiță, 292 ; pir, 315, porumb, 319

R

Ramnacee, vezi crușin, 273

Rosacee, vezi cireș, 266, crețușcă, 271, frag, 277, măceș, 299 , mur, 306 , păducel, 312 , trandafir de dulceață, 334

Rutacee, vezi lămâi, 290, portocal, 316 , portocal amar, 317

S, T

Salicacee, vezi salcie, 325

Scofulariacee, vezi lumânărică albă, 298

Solanacee, vezi vânătă, 339

Tiliacee, vezi tei, 332

U

Umbelifere, vezi anason, 251 , angelică, 252 , fenicul, 276

Urticacee, vezi parachemiță, 310

V, Z

Verbenacee, vezi verbină mirositoare, 339
Violacee, vezi trei frați pătați, 335, violetă, 341
Vitacee, vezi viță de vie, 342
Zingiberacee, vezi sămânța dragostei, 327

CUPRINS

INTRODUCERE 7
CE PUTEŢI AŞTEPTA DE LA PLANTE ? 9
CE PUTEM AŞTEPTA DE LA CAPSULELE CU PULBERE DE PLANTE ? 18
CE NE POT OFERI COMPLEMENTELE ALIMENTARE ? 24
MARILE MALADII ACTUALE 31
BOLI CRONICE 110
PLANTELE MEDICINALE ÎN CEAIURI ŞI CAPSULE 243
COMPLEMENTELE ALIMENTARE 344
BĂILE MEDICINALE 361
„MARILE TRATAMENTE" DEPURATIVE ANUALE 370
DACĂ VREŢI SĂ VĂ FACEŢI SINGURI O CĂMARĂ PENTRU „HRANA VIE A SĂNĂTĂŢII" 379
PRODUSE COSMETICE NATURALE 394
INDICE DE BOLI, AFECŢIUNI, SIMPTOME ŞI SINDROAME DESCRISE ÎN LUCRARE 469
INDICE CU DENUMIRI POPULARE ALE PLANTELOR 474
INDICELE DENUMIRILOR LATINEŞTI ALE PLANTELOR 488
INDICELE FAMILIILOR DE PLANTE CUPRINSE ÎN LUCRARE 491

Coli de tipar convenj. 26,04. Coli editoriale 21,0.
Tiraj 11 000. Comanda 279,

Întreprinderea editorial-poligrafică *Ştiinţa*
MD 2028, Chişinău, str. Academiei, 3
tel.: (3732) 73-96-16; 73-97-50; fax: (3732) 73-96-27.

Departamentul Edituri, Poligrafie şi Comerţul cu Cărţi

Firma editorial-poligrafică *Tipografia Centrală*
MD 2068, Chişinău, str. Florilor, 1,

MAURICE MESSÉGUÉ

MICHEL BONTEMPS

SECRETELE PLANTELOR

132 boli ● 210 reţete

Vindecări miraculoase în boli cardiovasculare, de nervi, de piele, în alergii, afecţiuni digestive, ale sângelui, rinichilor şi organelor genitale, în diabet, reumatism, obezitate, în stări de şoc, convulsii, spasmofilie, în multe alte suferinţe generate de stress cum sunt astenia, frigiditatea, excitaţia permanentă, impotenţa, căderea părului etc., etc.

COLECŢIA HRANA VIE

2

VENUS - ŞTIINŢA